



ほけんだより 7月

令和8年7月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

長い梅雨が明けるといよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気を付けることです。「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇氣を持って、健康な夏をスタートさせましょう!

今月の
保健目標

夏を元気に過ごそう!

暑さに負けず過ごすためには、生活習慣と早めの休養が大切です。体調不良になる前に日常生活を見直してみましょう。目指せ熱中症ゼロ!

熱中症対策
できていますか?



水分補給



すいみん



朝・昼・晩の食事



こまめな汗ふき



帽子の着用



熱中症

暑くてじめじめした
日は特に注意

休けいや水のみか
たりなかったのかも...

目まい・立ちくらみ
こむらがり

頭痛・吐き気

高体温・意識障害
けいれん

66

朝はパンよりごはんがおすすめ

～学校歯科医の先生からアドバイス～

パンにジャムなどのあまい朝ご飯よりも、ごはんの方がお昼までエネルギーが保つそうです。熱中症予防だけでなく、間食も減ってむし歯予防にもつながります!



4～6月



らいしつりゆう

来室理由ランキング

1位

すりきず

2位

だぼく・ぶつけた

3位

気持ちが悪い

4位

頭が痛い

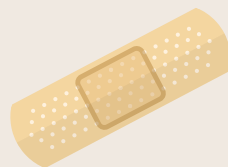
5位

おなかが痛い

すりきずでの来室が一番多いのですが、きずを洗って来られる人が増えました！今後にも期待です。

だぼくの中には、気をつけたらふせげたものもありました。

夏休みまであと約3週間、体調不良も増えないよう、体調管理をしていきましょう。



なつやす

夏休みがやってきます！



待ちに待った夏休み。楽しい予定が増える一方で、夜更かしや朝寝坊が続くと生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが崩れると、疲れが取れにくくなったり、食欲が落ちたり、夏休み明けに学校生活へ戻るのが大変になったりします。

規則正しい生活で、元気いっぱいの夏休みを過ごし、また笑顔で会えることを楽しみにしています。



食べすぎ注意



適度な運動



メディアは時間を決めて



ケガや虫歯を治す



子どもだけで×



健康観察



歯みがき



規則正しい生活リズム

