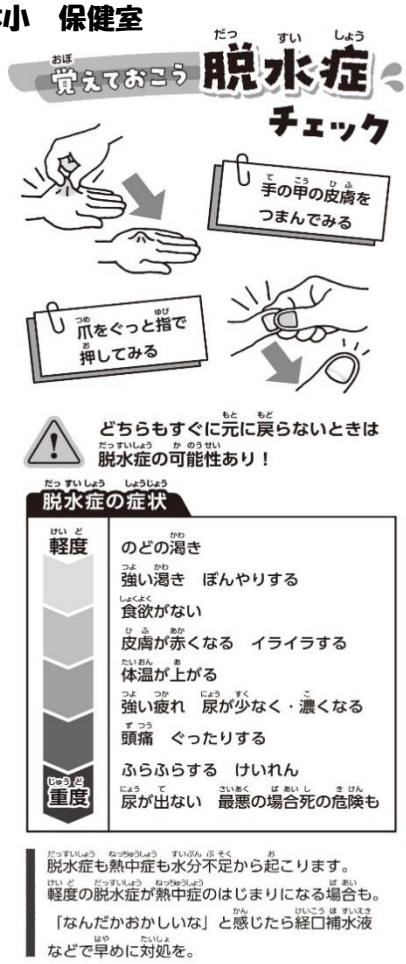
あおぞら　7月号

（保健だより）

令和7年7月　志木小　保健室

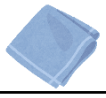
7月に入り夏休みまで残りわずかとなりました。気温が高い日が続いていますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？　熱中症を防ぐためにみなさんはどのような対策を行っていますか？水分をこまめに取ったり、しっかりとすいみんをとったり、様々な対策があります。お友達同士で熱中症予防を呼びかけあっていきましょう。



夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

7月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう



日	曜	7月の保健行事
10	木	脊柱側弯症検診（5年生）
18	金	脊柱側弯症検診予備日（5年生欠席者）

保健室で「ハンカチは持っていますか？」と聞くと、「持っていません。」「教室にあります。」という人を多く見かけます。それでは洗った後の手をすぐにふくことができませんし、服でふいたりかみの毛をさわったりすると、せっかくきれいになった手がまたよごれてしまいます。ハンカチは毎日清潔なものに取りかえて、いつもポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。特にこの時期はあせをふくのにも活躍しますので、手あらい用とあせふき用を別で用意しておくといいですね。

保護者の皆様へ

本校では運動会予備日までの期間、水筒の中身をお茶や水に加えてスポーツドリンクが可となりました。スポーツドリンクは運動時やエネルギー補給が必要な際には効果的ですが、500 mℓの中にスティックシュガー約 11 本もの砂糖が含まれています。そのため日常的に摂取すると糖分をとりすぎてしまう可能性があります。むし歯や生活習慣病のリスクを踏まえて、運動時や体調不良時等の必要な場面での摂取を心がけいただきたく存じます。

また、水筒の容量も再度確認していただき、ご家庭でもこまめな水分補給をお声がけお願いいたします。