

ほけんだより 7月

2026年 7月 1日 八幡台小学校



夏休みまであともう少し😊今年の夏も暑くなる予報が出ています。熱中症に気を付けないといけない季節になりました。熱中症の原因として、睡眠不足・水分不足・運動不足があります。この3つの不足にならないよう気を付けて過ごしましょう。

7月の保健目標 規則正しい生活をしよう

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいがるい

スポーツドリンク



水・麦茶



経口補水液



水筒をきれいにしよう!



暑くなると、水筒の中に見えないばい菌がふえることがあります。毎日のお手入れで、おいしく安全に水分補給をしましょう!

★ 水筒をきれいにする3つのポイント ★

1 毎日あらう



- 使い終わったらすぐに洗おう
- 中性洗剤で中までしっかり!

2 パッキンも
わすれずに



- ふたやパッキンを外して洗おう
- よごれがたまりやすい場所です

3 しっかりかわかす



- 水気をふき取る
- ふたを開けてよく乾かさう

× こんな使い方はNG!

× 洗わずに次の日も使う



× スポーツドリンクを入れたまま長時間放置する



× ぬれたままふたを閉める



おうちの方へ

定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。受診が必要なお子様にはその旨のプリントをお渡ししていますので、まだ受診をされていないご家庭は夏休みなど利用して受診をお願いいたします。受診されましたら、受診報告書のご提出もお願いいたします。