

# 夏ほけんだよ！7月

☆お子さまと一緒に読んでください☆ 令和6年7月号 柿岡小保健室

暑い日が続くと、体はだるいし、食欲も出なくて、なかなか眠れないということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

## 熱中症かも!?

おもと思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす

経口補水液などで  
水分補給



自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

## 水分補給のコツ

- 少しずつこまめに
- のどがかわく前に
- 朝おきたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス
- 体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は吸収しきれずおしっことして出てしまいます。
- 「〇時に飲む」などを決めて、コップ一杯分の水をこまめに飲むようにしましょう。



## ～ 保護者のみなさまへ ～

6月で全ての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。7月中旬に配付される健康手帳で結果のご確認をお願いいたします。ご確認後は、夏休み前までに学校まで健康手帳をお戻しくださいますよう、ご協力よろしくお願いたします。また、治療がまだのご家庭には夏休み前に再度検査結果を配付予定です。治療が終わった方は治療結果報告書のご提出をお願いいたします。



校内

そうだん

## オンライン相談

こまっていますか？  
「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。

