

ほけんたより7月

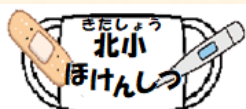
大野城市立大野北小学校
令和8年7月13日
養護教諭 長濱

もうすぐ夏休みが始まります。夏はたくさん遊べる楽しい季節ですが、暑さで体が疲れやすくなります。規則正しい生活と水分補給など、暑さ対策を十分に
行い、元気に夏休みを過ごしてください。

夏休みの生活リズムを整える3つのコツ



© NotebookLM



★ 雨の季節が過ぎ、暑い日が続いています。外遊びに行く前に、保健室前に設置している熱中症計を確認している人がたくさんいます。「今日は暑いね」「今日は危険かな？」と自分で安全を確認しながら過ごすことができている、とても素晴らしいです。

また、昼休み前には保健委員さんが靴箱に熱中症の危険度を表す信号を掲示しています。しっかり確認をして、帽子着用やこまめな水分補給、適度な休憩を心がけながら、安全に遊びましょう。



【睡眠エッセイ4】睡眠と熱帯夜

これから真夏になるにつれて、昼だけではなく夜も寝苦しいと感じる日が増えてきます。

最低気温が25℃以上の夜のことを熱帯夜と言いますが、暑さのために十分な睡眠がとれていないと、夏バテをしやすくなったり、勉強に集中できなくなったりします。今月は暑い夜でも気持ちよく寝られるポイントをお知らせします。試してみてください。

- ① 寝る1時間前までにぬるめのお風呂に入る。
- ② 寝る直前にゲームやテレビを見ない。
- ③ 冷感素材の寝具や保冷剤、アイス枕を使う。
- ④ エアコンや扇風機はタイマーや低すぎない温度に設定して上手に使う。



保護者の皆様へ

春の健康診断が先月末をもって無事に終了いたしました。ご協力いただき、ありがとうございました。

学校医から指摘があった場合のみ、お知らせのおたよりをお渡ししております。既に治療中の場合でも、お知らせをお渡しすることがあります。その際は、お手数をおかけしますが、治療中である旨をご記入のうえ、結果をご提出ください。よろしくお願いいたします。

なお、1学期に実施したすべての健康診断の結果につきましては、通信簿のファイルにはさんで配付いたします。ご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします。

