



ほけんだより 7月

令和8年7月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



梅雨が続く、むしむししていたり、急な雨でジメジメしていたりする天気のため、
「頭が痛い」や「お腹が痛い」という保健室への来室が増えています。あともう少しで
夏休みです！楽しい夏休みを迎えられるように、しっかり食べて、しっかり睡眠をとっ
て、暑さにまけない体をつくりましょう。毎日を元気に過ごすためにも、「早寝・早起
き・朝ご飯」が守れるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！！



3ごくしよう

水とうを持ってきて、
休み時間ごとに3回
ごっくんしよう！

ぼうしをかぶろう

外に出るときはかなら
ずぼうしをかぶろう！

こまめに休けい

無理せずに、こまめに休
けいしながら、遊んだり、
活動したりしよう。



どちらを飲みますか？

「水分ほきゅうが大事！」と言って、ジュースやスポーツ

飲料をゴクゴク飲みすぎると・・・

“砂糖のとりすぎ”になってしまいます。

はげしい運動ではなく、日常生活での水分ほきゅうは、
水かお茶にしましょう。

砂糖をとりすぎると、**疲れやすい・むし歯になりやすい・太りやすい**にもつながります。



【熱中症予防の3つのキホン！】



①早寝を心がける



②朝ごはんを
食べる



③水分をとる

睡眠時間をたっぷりって
疲れをのこさない！！

おうちの方へ

・健康のきろくについて

7月6日（月）に配付する健康のきろくは、内容を確認し、7月10日（金）
までに学級担任へファイルのみ返却してください。内容について気になることがあり
ましたら、養護教諭（竹尾）までお知らせください。（昨年度より回収方法が変更して
います。中身は抜いて、ファイルのみ返却ください。）

・治療済み証について

各健康診断で受診勧告書を配付いたしましたが、さっそく多くのご家庭から、治療済
証を提出していただきました。印南小学校では、各健康診断の治療済み証の提出率を
算出しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

まだ受診が済んでいないお子様は、夏休み中の受診をおすすめします。なお、健康の
きろくに押してある治療済の印は、7月3日（金）までに提出された治療済証が反映さ
れていますのでご承知おきください。治療が終わりましたら、治療済証の提出をお願
いします。

・水の事故について

夏は、海や川やプールなどに行く機会が増えると思います。水の事故はいつどこで起
きるかわかりません。子どもだけで海や川やプールなどの水辺に行かないよう、ご家庭
でもご指導をよろしくお願いいたします。

・お願い

4～7月の学校の保健活動と、子どもたちの毎日の健康観察にご協力をいただきまし
てありがとうございます。4、5月は、水疱瘡や溶連菌感染症などが流行しましたが、
その後は元気に過ごしている様子が見られました。

また、本校では、熱中症対策として水分補給の声掛けや、その日の気温や、熱中症対
策の校内放送を行っております。今年の夏も大変暑くなることが予想されていますので、
夏休み中の水分補給や、帽子の着用、暑い時には日陰に入るなど、熱中症対策について
ご家庭でもご指導よろしくお願いいたします。子ども達や保護者の皆様にとって、楽し
い夏休みとなることを、職員一同心より願っています。

