

ほけんだより

7月号

令和8年6月30日
江東区立第二辰巳小学校
校長 新貝 朗
養護教諭 桑原 瑠花

おうちの人といっしょによんでね!

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

毎日暑い日が続いていますね。みなさんは元気に過ごせていますか？

「朝ごはんをしっかり食べる」「早寝早起きをする」ことは、暑さに負けない強い体をつくるための第一歩です。
元気に登校できるよう、生活リズムを整えましょう。
水分補給、休憩、手洗い・うがいを忘れずに！



熱中症予防



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすぐに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5〜2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



良い睡眠のカギは朝ごはん！

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！
私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がバツと目覚めます。
特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。
つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。
朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



皮膚のトラブルをふせぐために



虫刺され
肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用



紫外線
日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を



あせも
汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ



とびひ
かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介しします。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くし、雷しやがみをする。

夏でも感染症対策を忘れずに！！

いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ



咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。