

# ほけんだより 7月

福岡県立古賀特別支援学校  
小中学部保健室  
発行:令和6年7月

7月になりました。じめじめとした暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？  
これからはもっと気温が上がり、暑くなります。体が暑さに慣れていないと疲れがたまり  
やすくなったり、食欲が落ちたり、寝苦しくなったりするなどの夏バテの症状も出てきま  
す。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い夏風邪や  
熱中症に気をつけていきましょう。



## 今月の保健目標 からだを清潔にしよう！

💡 きちんとできているかな？清潔チェック！ ☆彡

つめをみじかく  
切っている



石けんで手を  
洗っている

毎日お風呂に入って  
からだをきれいに  
洗っている

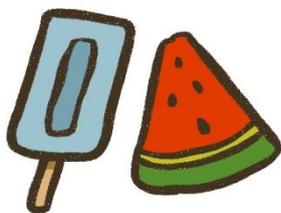
食後にきちんと歯を  
みがいている

清潔な下着を  
着ている

洗濯して清潔な  
ハンカチ・ティッシュを  
持ち歩いている

夏はあせをかきやすい時期です。「あせ」や「あか」が皮膚にのこっていると、あせをだす  
ところがつまってしまうことがあります。このつまりによって、皮膚の中にあるあせがたま  
って炎症を起こし、強いかゆみができる「あせも」になります。  
あせをかいたら、タオルでしっかりふきとり、毎日お風呂に入って、「あせ」や「あか」を  
しっかり落とし、皮膚を清潔に保ちましょう。

# なつやすみのすごしかた



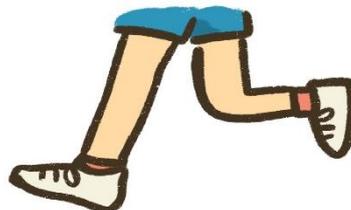
た ちゅうい  
食べすぎ注意

あまいジュースやおかし、つめたいものとりすぎに気をつけましょう。



ちゅうい  
やりすぎ注意

ゲームやタブレットをつかうときは、おうちの方と時間をきめて使いましょう。



てきど うんどう  
適度な運動

あるいたり、はったりして、なつやすみの間もからだをたくさん動かしましょう。



ましば なお  
ケがや虫歯を治す

なつやすみの間に病院に行って、けがやちりょうができていない所を治しましょう。



きそく ただ せいかつ  
規則正しい生活リズム

毎日はやね・はやおきをして、1日3食きちんとごはんを食べましょう。



こころ  
心をおちつけて

すきなことをして、リラックスしながらすごしましょう。

## ☆今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。

保健アンケート等のご協力ありがとうございました。

結果については随時配布していますので、ご確認ください。(視力検査のみ、異常なしの場合でもお知らせを出しています。)

結果を受け、病院を受診されたときは、受診連絡票を担任までご提出ください。

## ☆水筒の水分を多めに準備していただきますようお願いいたします。

暑い日が多くなり、水分が足りなくなるお子様が増えました。

ご家庭から少し大きめの水筒を持って来る、追加の水筒を持って来るなどの対応をお願いします。