

ほけんだより7月

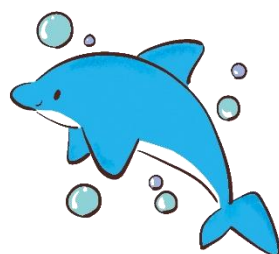




 藤井寺西小学校 保健室
 令和8年7月8日

あつという間に1学期も終わりに近づいてきました。もうすぐ夏休みですね。

暑い日が続きますが、しっかり食べて、しっかり眠って、こまめに水分をとることが元気に過ごすコツです。楽しい夏休みを迎えられるよう、健康管理を続けていきましょう。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
めざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

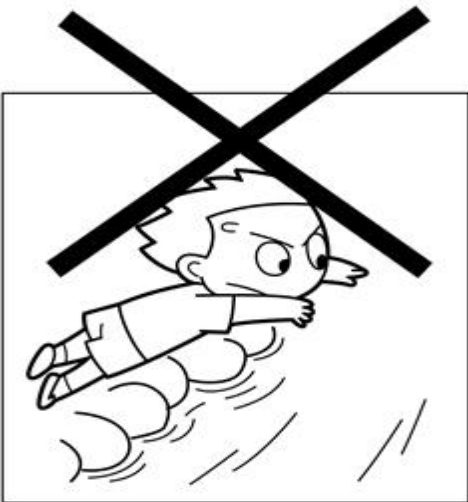


朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

き 気をつけよう！ 水みずの事故じこ ～もしもの時ときのために、知しっておこう～



とも みず お
友だちが水に落ちた！
どうする？



ぜったいに
とびこまないこと



おおごえ たす もと し
大声で助けを求め、おとなに知らせる



クーラーボックス、からの
ペットボトルなど、つかま
れるものを投げる

きし はら ぼう
岸に腹ばいになって、棒、ベルトなど
を差し出す（ぜったい立ち上がらない）

なつやす ちか みず べ す き かい り
夏休みが近づくと、水辺で過ごす機会が増えます。

みず し こ いっしゆん お たす
水の事故は、ほんの一瞬で起こります。そして、助けようとした
ひと まで事故にあってしまうこともあります。

たいせつ ころどう
大切なのは、あわてずに行動することです。もしもの時にどうす
ればよいか、左のイラストを見ながら確認しておきましょう。

なつやす あんぜん き たの す
夏休み、安全に気をつけて楽しく過ごしましょう。



みず べ あそ 水辺で遊ぶときは ライフジャケットを

！ うみ かわ こ いのち お じ こ まいとし お
海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

とも かわ あそ さそ こ
● 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで
行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。

みず べ あそ き おとな とし おな
● 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。
みず べ じ こ おお き ふせ ちようさ
水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



命を守るために…



くるま の
車に乗ったらシートベルトをするように

みず べ あそ
「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

もしもの時ときの合言葉は 浮ういて待まて

なつやす うみ かわ あそ い よてい
夏休みに海や川に遊びに行く予定がある
ひと 人もいるかもしれません。その時、もしお
ぼれてしまったらやってほしいのは「浮い
て待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確
率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大き
な声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。
反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に
助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる
危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれ
た人がつかまれるように空のペットボ
トルなどの浮くものを投げましょう。



7月13日はナイスの日

素敵すてきなことを探してみよう

人の嫌いやなところばかりが目めについてしまうのは、自分じぶんが自信じしんをなくしているとき、心に余裕よゆうがないときだったりします。脳のうは自分じぶん自身の言動げんどうに影響えいきょうされやすいので、あえていいことを探したり、自分じぶんや友だちを褒めたりすることで、自分じぶんの気分きぶんも明るくなることあかもあります。



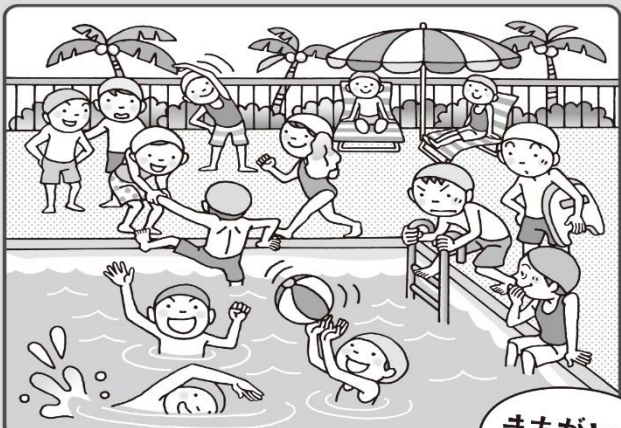
ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りまわの人ひとや自分じぶんの行動こうどうを観察くわんさつして、ほめたく
なるような素敵すてきなところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように
「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心こころの中なかでだけでもOK)



小さなことちいでも大丈夫だいじょうぶです。この日ひはいつもより
前向きまえむきな気持ちきもちで、周りまわに目めを配くばってみませんか。

まちがいさがし プール編



まちがいは
3つ



ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいです。
- ふざけるとあぶないよ。



3つ見みつけることができたかな？
夏休みなつやすはプールや海うみ、川かわに行く人ひとが
多いおほと思います。
事故じこのないようにしてくださいね！



かな 叶ねがえられない 願い



これも じゅんぴたいそう 準備体操のうち？

K・Shinbo

