



ほけんだより



2026. 7
No. 4
浜田小
保健室

梅雨が明けると暑い日が多くなります。

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう。

今月のほけん目標

夏を元気に過ごそう！

《 7月のほけん行事 》

1日（水） せいけつ調べ・マイライフカード

8日（水） 性教育講演会（5年）



熱中症を予防する生活をしましょう



水分をとる



ぼうしをかぶる



たっぷりねむる



しっかり食べる

《 熱中症になりそうな気がしたら 》



涼しい場所で横になる



衣服をゆるめる



首・わきの下・足の
つけ根を冷やす



虫さされに注意しましょう

《 さされた時には 》



水で洗う



冷やす



ひどい時は病院へ

おうちの方へ

学校では、休み時間などに水分補給の声かけをしています。また、暑さ指数を測定し、運動や遊びができるかどうかを確認しています。ご家庭でも熱中症予防のお声かけをお願いします。