ほけんだより 7月

令和8年7月13日 佐世保市立鹿町小学校 ほけんしつ

梅雨が明け，毎日猛暑日が続いています。
熱中症にも気をつけて早ね・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう。

7月のほけんもくひょう

夏の健康に気をつけよう。

熱中症に気をつけましょう。

熱中症は，気温が高い日や蒸し暑い日，日差しが強い日，雨上がりの晴れた日などに起こりやすくなります。
また睡眠不足や疲れているとき，朝ごはんを食べてきていないとき，かぜをひいているときなど，体調がすぐれないときにかかりやすくなります。

<子どもが熱中症になりやすいのは・・・>

体温調節がうまくできない。

汗をかく機能が未発達なため，汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり，体に熱がこもりやすくなります。

地面との距離が近い。

身長が低いため，地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度が約32℃でも子どもは，35℃程度になったりします。

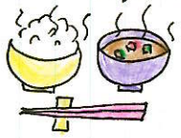
自分で予防ができない。

ひとりで水分補給ができなかったり，体に異変を感じても うまく伝えられなかったりします。

熱中症を予防するために・・・

- 早くねて，すいみんをたっぷりとる。

- 朝ごはんをしっかり食べる。



- こまめに水分補給をする。

のどがかわく前にのむ。（えん分もとるとよい。）

- 外で遊ぶときは，帽子をかぶる。

- ときどき日かげで休けいする。

- とても暑い日は，クーラーの部屋ですごしたり，冷やしたりする。

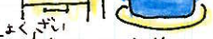
★熱中症は，屋内でも起こります。気をつけながら過ごしましょう。

食中毒にも注意 ～予防の3原則～

①つけない

手指や調理器具は，しっかり洗って清潔にする。

②ふやさない



- 買い物から帰ったら食材は，すぐに冷蔵庫に入れる。
- 料理を作ったら，早めに食べる。室温で長時間放置しない。

③やっつける

- しっかり加熱する。
- 使用後の調理器具は洗って消毒しましょう。

★熱湯消毒も○
（85℃で5分以上）

★元気っ子カードの取組 ありがとうございました。

6月29日～7月5日まで第1回の元気っ子カードの取組いかがだったでしょうか？
お忙しい中，おうちの方からのコメントも書いていただきありがとうございました。
集計しましたら，またお知らせいたします。