

ほけんだより 6月

旭市立琴田小学校
保健室 No.7
令和8年6月17日
☆おうちの人と読みましょう☆
※裏もあります。

6月は夏に向けて、気温が高くなるだけでなく、湿度も高くなるため、あせをたくさんかきやすくなります。

あせはすぐにタオルでふきとることが大切です。そして、気持ちよくすごすためには「はだ着」もポイントです。はだ着は、あせをすいとして、はだを清潔にたもってくれます。タオルやはだ着を活用して、すごしやすくなるように工夫しましょう。



「気温」プラス「湿度」に注意！

梅雨の時期は「そんなに暑くないから」という油断から、熱中症になる人が増えています。原因は「湿度」。私たちの体は、あせをかくことで、体の熱をにがしています。

しかし、湿度が高いとむしむしとして、あせがかきにくく、熱が上手くにがせなくなってしまうため、熱中症にかかりやすくなります。



熱中症ってなに？

- 暑さで体の元気が無くなる。
- 体の水分が足りなくなって、体が上手くはたらかなくなる。

頭がいたい、くらくらする、
気持ちが悪い、だるいなどの
症状が出ます。ひどくなると
命にも関わる病気です。



どんな時に起こる？

- 気温や湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 急に暑くなった日



体調が悪い、ね不足、暑さ
になれていないという人は
熱中症になりやすいので、
気を付けましょう。

症状が出た時は、体からのサイン

具合が悪いと感じた時には、無理をせず、早めにお家の
人や先生など近くの人に伝えるようにしましょう。





熱中症予防の合言葉「あ！すいか」



あさ 朝ごはんを
に 食べる



しょくじ すいぶん
食事で水分と
えんぶん
塩分をとろう



すいぶん 水分を
こまめにとる



まえ
のどがかわく前
にとろう！



いっぱいねる



つかれを
のこさない！



きゅうけい
かげで休憩する



からだ
体を
ひ
冷やそう！



そと あそ かつどう とき ぼうし
外で遊んだり、活動する時には、『帽子』をかぶりましょう。
たいよう ひかり ちよくせつ あたま あ ふせ あたま おんど あ
太陽の光が直接、頭に当たるのを防いで、頭の温度が上が
らないよう守ってくれます。



～ほけんしつより～



さくねんど 昨年度、けがで保健室に来た人は「4月44人、5月63人」
いきましたが、今年度は、4・5月ともに、少なくなりました。
まいとし 毎年、4月から5月にかけては、学校生活への慣れから、不注意
でのけがが増える傾向があります。
な 慣れてきたときこそ、気を付けて過ごしましょう！

さいきん 最近、保健室に来る前に、きず口をあらうなど、自分で
できるけがの手当てをしている姿が多く見られ、うれし
く感じています。これからも自分の体を大切にしていっ
てくれたらと思います。



【保健室の様子】

★体調が悪くて来た人★

4月	14人
5月	25人

★けがで来た人★

4月	42人
5月	55人