

ほけんだより

令和8年7月23日
小ヶ倉小 保健室



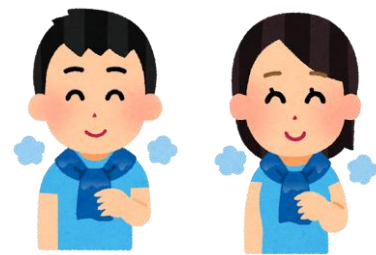
夏休みに入りましたね。楽しい計画がたくさんあるでしょうか。
元気に楽しい夏をすごすために、生活リズムを整え、健康に気を
つけて過ごしましょう。

熱中症を予防しよう

熱中症は、気温が高い日だけでなく、湿度が高い日にも起こります。学校では中休みま
でに、玄関のところに置いた熱中症計を見て、熱中症指数が「危険」となった場合は、運
動場や体育館での活動をやめています。昼休みについては、給食時間の放送で伝えてきま
した。夏休みは外に出る機会も増えます。帽子・水筒・あせふきタオルの3点セットをお
忘れなく。

＜予防のポイント＞

- ◇こまめに水分をとる
- ◇汗をかいたら、お茶や水を飲む（「のどがかわいた」と
感じる前に水分補給をしましょう）
- ◇帽子をかぶる
- ◇外では、日陰で休憩する
- ◇朝ごはんをしっかり食べる



＜保健委員会が児童集会で熱中症について発表しました＞

7月14日、保健委員会の児童集会を行いました。テーマは、まさしく熱中症についてで
した。小ヶ倉小学校では帽子・水筒・あせふきタオルの3つのアイテムをもって出かけよ
うということで、約束をしています。それらを見守った子供が、熱中症マンにとりつかれ
て最後には倒れてしまうという話でした。保健委員会の児童も、小ヶ倉小の子供たちが元
気で夏休みを過ごせるようにと、声掛けをしました。



スクールカウンセラー 吉岡先生の来校日

9月14日（月）午後おみえになります。夏休みあけの子供たちの様子が気になる、
子育てで悩むことがあるなど、気軽にお話してみられませんか。御希望の方は、担
任を通じて、もしくは保健室成安までお知らせください。時間の調整をさせていた
だき、御連絡いたします。（修学旅行引率のため9日までお願いします）