



川口市立青木中央小学校
保健室
令和8年7月1日 No.8

7月に入り、暑さも夏本番を迎えます。体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。睡眠をしっかりと、登校前に必ず朝食・水分をとり、暑さに負けずに元気に過ごしましょう！

ほけんもくひょう
7月保健目標
なつげんき
夏を元気にすごそう



じぶん ねっちゅうしょうたいさく 自分でできる熱中症対策

あさ 朝ごはん

ねっちゅうしょうぼう ひつよう すいぶん えんぶん
熱中症予防に必要な、水分と塩分どちらもとれる
おみそ汁がおすすめです。

すいみん 睡眠

ねふそく ねっちゅうしょう
寝不足だと熱中症になりやすくなります。特に暑い日は
たいりょくしょうちゆう はやね
体力消耗するので、早寝をこころがけましょう。

きゅうけい すいぶんほきゅう 休憩と水分補給

そと うんどう ふん かい すず
外で運動するときは30分に1回は涼しい
ばしょ きゅうけい
場所で休憩し、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

めっちゅうしょう
熱中症にならないために！
自分でできる対策をしっかりと



くを つけた ペットボトルは
長時間放置しない



水筒の飲み物は
その日のうちに飲む

ひ ふ 皮膚のトラブルをふせぐために

むし さ 虫刺され



はだ ろしゅつ へ
肌の露出は減らし、
むし ざい かつよう
虫よけ剤も活用

しがいせん 紫外線



にっちゆう がいしゅつ
日中に外出するときは、
ぼうし ひ がさ たいさく
帽子や日傘で対策を

あせも



あせ
汗はこまめにふき、
ひ ふ せいけつ たも
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
かんぶ あら せいけつ
患部は洗って清潔に

雷から自分を守るための行動

とつぜん かみなり じぶん じしん まも し あんぜんこうどう しょうかい
突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



き でんちゅう せ たか
木や電柱など背の高いも
のから4m以上離れる。
かさ
さしている傘はとじる。



たてもの くるま なか ひなん
建物や車の中などに避難
して、なるべく空間の真
ん中にするようにする。



ちか ひなん ばしょ
近くに避難する場所がな
い場合には、身を低くし
て雷しやがみをする。

【デジタルデトックスに挑戦】

テレビやゲーム機、パソコン、タブレット、スマートフォンなどのメディアから離れて過ごす取り組みにチャレンジしましょう。期間は、7月6日（月）から10日（金）の5日間です。青木っ子のみなさんもメディアから一時離れることで家族との会話や遊びの時間を増やしてみましょう。自分の目標コースを決めて取り組みましょう。

A かもめ	いちにちかんぜん ひ 一日完全にデジタルデトックスの日にする
B くじら	テレビやゲーム、インターネット、携帯電話の利用時間は1日1時間まで
C ペんぎん	テレビやゲーム、インターネット、携帯電話の利用時間は1日2時間まで
D ひとで	しょくじ とき 食事の時だけテレビを消して、他のメディアから離れる

保護者様

【デジタルデトックスの取組について】

上記の通り、7月6日（月）から10日（金）の5日間行います。
最終日、お子様と一緒に記録用紙にありますQRコードより、振り返りをフォームで回答してください。ご協力をお願いいたします。

【感染症について】

水ぼうそう、ヘルパンギーナ、プール熱（咽頭結膜熱）、手足口病、とびひ等、夏に流行る感染症が多くあります。気になる症状が見られたら、早めの受診をお願いいたします。

また、川口保健所管内で溶連菌感染症や百日咳が流行しています。引き続き、手洗い・うがいと規則正しい生活を続けていくようご協力をお願いいたします。体調がよくない場合は、無理をせず休養させてください。

【7・8月の保健行事】

7月 2日（木）	すくすく会議（委員会の時間） 保健委員・広報委員児童が参加します。
8月25日（火）	サマースクール① 発育測定2・3年
8月26日（水）	サマースクール② 発育測定4・5年
8月27日（木）	サマースクール③ 発育測定1・6年