

ほけんだより

令和8年6月29日

NO.5

げんきだま★

八郎潟小学校・中学校
保健室

今年の秋田県の梅雨入りは6月21日でした。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。梅雨の時期には、次のようなことに注意して過ごしましょう。

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やささない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃

せません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

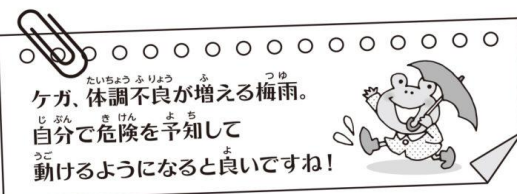
天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね！

暑い夏は、効果的に水分補給をしましょう！！

7月から9月末までは、【水】か【お茶】に加えて

【スポーツドリンク】の持参もOK

現在、【水】か【お茶】を持参していただいておりますが、効果的に水分補給をして熱中症等を予防するために、7月から9月末までの間は【スポーツドリンク】を持参してもよいことにします。

でも、スポーツドリンクには、糖分が多く含まれていることもお忘れなく…。ふだんの水分補給には【水】か【お茶】がおすすめです。お子さんの状況に合わせて検討いただきたいと思います。

※塩分を手軽に摂取できるタブレット等については、学校生活の中での管理が難しいため、持参させないでください。（スポ少や部活動で許可されている場合は、持参してもよいが、その時間まで出さないこと。）

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



水分も糖分も
あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

健康診断の結果について

4月から実施してきた定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。定期健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を小学校4～6年生に、小学校1～3年生と中学校1～3年生には、「健康の記録」を渡します。自分の健康状態を確認してこれからの健康生活に生かしていきましょう。

「けんこうカード」は表紙に押印をして、「健康の記録」は備考欄にサインをして、7月10日（金）までに学校に提出してください。

尚、各種検診を当日受診できなかった人には追検診のお願いを渡しています。早速、受診して下さった皆様、ありがとうございました。まだの方は夏休み前までには、学校医の先生の病院で検診を受けてください。（耳鼻科検診の追検診はありません）

