

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
茅ヶ崎支援学校 保健室

暑い日が続く、いよいよ夏本番です。毎日気温も湿度も高く、引き続き熱中症に注意が必要です。手足口病、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナなど夏に流行しやすい感染症もあります。元気に夏休みをむかえるために、毎日の健康づくりが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、7月と夏休みも元気に過ごしましょう。



## 【7月の保健行事】

日にち	時間	内容	対象
1日(水)	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定  *今月は全員 測定します	B小
2日(木)			A中・高
3日(金)			A小
6日(月)			B高3年・2年
8日(水)			B高1年
9日(木)			B中
7日(火)	いちにち 1日	しかほけんしどう 歯科保健指導	ごぜん: B小1-1, 1-2 ごご: B中1-1, 1-2
14日(火)			ごぜん: A中, B小4 ごご: A小3・4年, A高

### ◎ 7月の体重測定について ◎

7月は全員の体重測定を行います。夏休みは生活パターンが変わり、おやつを食べ過ぎて体重が増える、暑さで食欲がなくなり体重が減る、など、体重コントロールが難しい時期です。夏休み中も週に1~2回は、おうちで体重を測ることをおすすめします。

長期休暇中に体重が増えがちなひとは、おやつの食べ方を見直してみましょう。

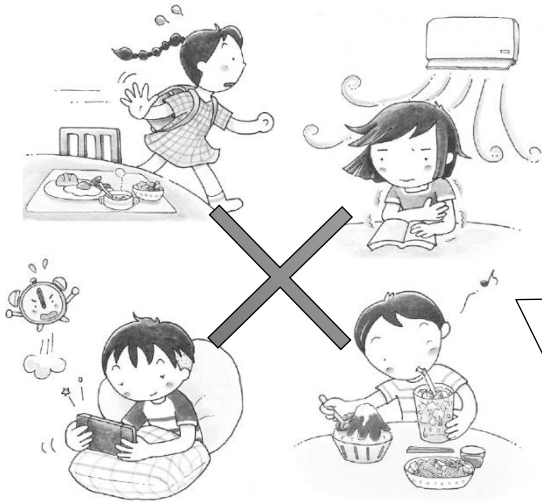
×ロンパン 約500kcal  
バナナ約100kcal  
おやつは  
1日200キロカロリー以内

食べる前におやつのカロリーをみてみよう

おやつをたべすぎたら次の日のおやつを少なくしよう

◎ 7月の保健目標 ◎

「暑さに負けない 元気な体をつくろう！」



夏バテしやすい生活を送っていないか

チェックしてみましょう！

- ☑ あさごはんをたべない
- ☑ 冷房で冷やしすぎている
- ☑ ゲームやスマホで睡眠不足がつづいている
- ☑ 冷たいものばかり食べている

→チェックが多いと夏バテしやすくなります。

生活を見直しましょう！

◎ 9月29日(火) 精神科相談を実施します ◎



\*本校の精神科校医、高橋Dr.(今泉クリニック)が来校します。

\*お子さんの精神科に関する内容について、保護者の方が相談できます。

\*一人10分程度の相談時間です。希望者多数の場合は調整させていただきます。

\*相談を希望される方は、7月16日(木)までに担任へお知らせください。

熱中症と戦う  
みんなの体  
ヨコがすごい!

「ヨコがすごい！」

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

「ヨコがすごい！」

吸った空気で  
肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

「ヨコがすごい！」

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。

すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

