

# ほけんのひろば 7月号

令和5年7月6日 北区立浮間小学校 保健室

## ～7月の保健目標～

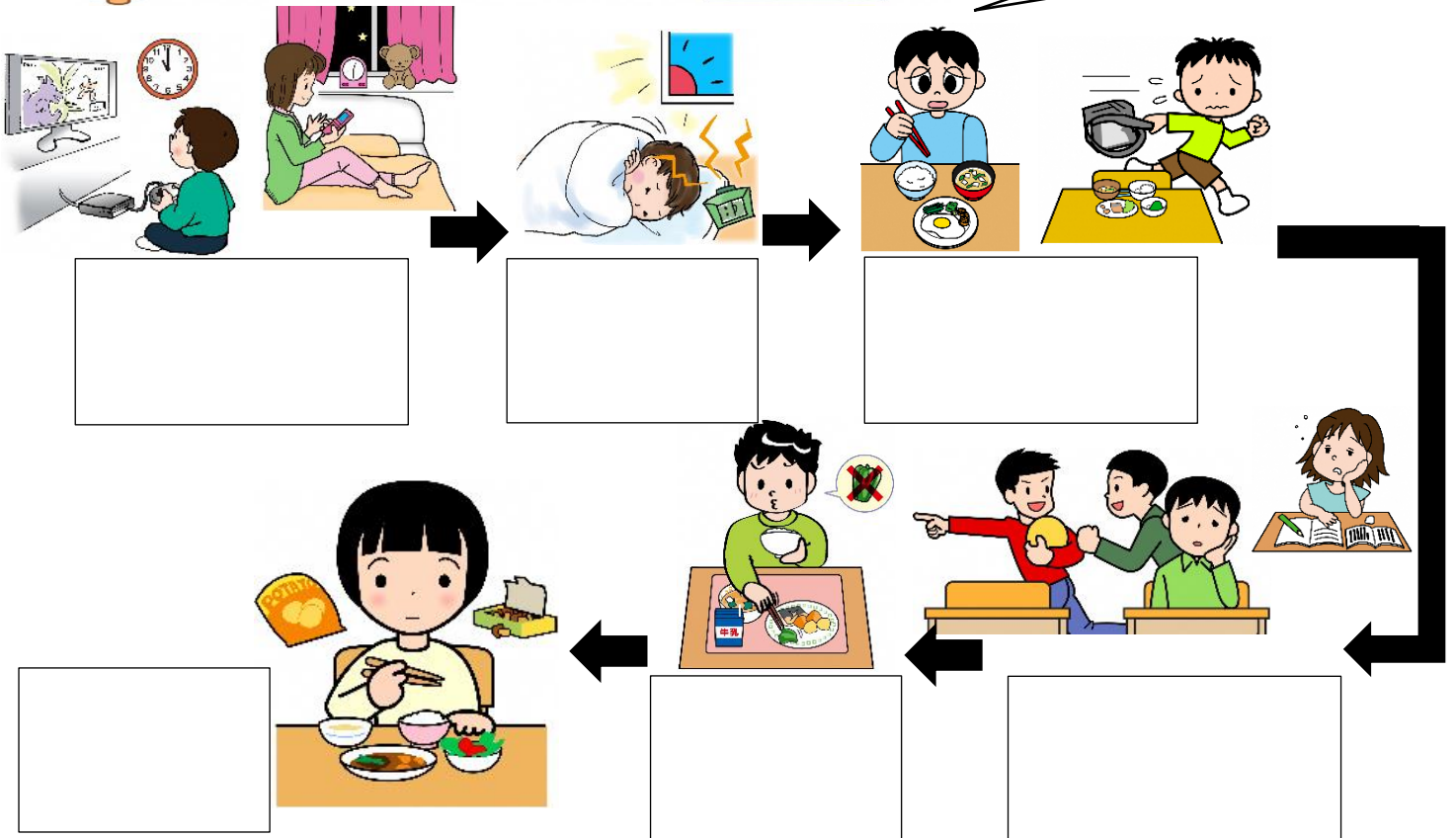
あつ なつ けんこう す  
暑い夏を健康に過ごしましょう

梅雨のじめじめした蒸し暑い日が続くと、浮間小の保健室には「気持ちが悪い」、「頭が痛い」などの体調不良で来室する児童が増えてきます。夏になると、「熱中症」だけではなく、「夏バテ」にも注意しなくてはなりません。

<こんな生活リズムの人は夏バテになりやすい!？>

この生活で、直した方がよいところはどこだろう？

自分の考えを  
四角の中に書いてみよう



自分の生活を振り返ってみよう

できていること

これからがんばりたいこと

<こんなときは夏バテかも？>



- ① 一日中体が「だるい」。
- ② やる気がでない。
- ③ 気持ちが悪い、便秘や下痢をしている。
- ④ 夜にしっかりと眠れない。
- ⑤ 足先や指先が冷たい。

①～⑤が一つでも当てはまる人は自分の生活を見直しましょう。「冷房の温度は25℃～27℃に設定する。」「水分補給はこまめに行う。」と、より夏バテ防止効果が高まります。



**危険!**  
熱中症が  
起りやすい  
条件

**か**  
**ら**  
**だ**

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態  
(下痢など)

**行**  
**動**

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとって  
いない

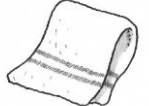
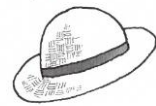
行ってきまーす! の前に

も  
持ったかな?

水筒

帽子

タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

**環**  
**境**

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



**大切な体** ♥ **大切な心**

7月は、「体の大切な部分 “プライベートゾーン” って?」というお話です。

プライベートゾーンとは自分の体の中で特に大切な部分で、具体的には「下着で隠れる部分と口」のことを指します。プライベートゾーンには大切な役割がたくさん詰まっています。大切な体や心を傷付けてしまわないよう、自分のプライベートゾーンは触らせない、友達とのプライベートゾーンは勝手に見ない、触らない。

自分の体は自分だけのものです。プライベートゾーン以外にも体で触られて嫌なところはそれぞれにあります。嫌な気持ちになったら「嫌です」と伝えることも大切です。

