

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

7月に入り、暑さが本格的になってきました。気温が高い日は、体の中に熱がたまりやすく、熱中症の心配が高まります。外で活動するときは、帽子をかぶることや、風通しのよい涼しい服を選ぶことが大切です。また、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。夏休みまであと少し。元気に過ごせるよう、毎日の生活の中で体調管理を大切にしていきましょう。

熱中症予防に大切なのは？

ポイント
睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものつい手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

- 夏バテになりやすくなる
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。
- 風邪をひきやすくなる
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは
夏でも温活!



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

人の嫌いやなところばかりが目についてしまうのは、自分が自信じぶんをなくしているとき、心に余裕よゆうがないときだったりします。脳のうは自分自身の言動げんどうに影響えいきょうされやすいので、あえていいことを探したり、自分じぶんや友だちを褒めたりすることで、自分の気分きぶんも明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人まわりのひとや自分の行動こうどうを観察くわんさつして、ほめたいような素敵すてきなところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心こころの中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫だいじょうぶです。この日はいつもより前向きまえむきな気持ちきもちで、周りに目を配まわってみませんか。

今年こんねん度は下鎌田東小学校しもかまたひがししょうがっこうの「55周年しゅうねん」で55(GOGO)の年としです！みんなで「素敵すてき」を探して、家族かぞくや友達ともだちをほめましょう！

夏なつにも
冬ふゆだけじゃない！
感かん染せん症しょう対たい策さくを

冬ふゆだけじゃない！

感かん染せん症しょうという冬ふゆのイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病てあしくちびょう・咽頭結膜熱いんとうけつまくねつなど夏なつに流行はやりする感かん染せん症しょうもあります。油断ゆだんせずしっかり対たい策さくをしましょう。

手洗てあらい・うがいをする

水すいぶん分ぶんをしっかりとる

クーラーの温度おんどを調整ちようせいし、
室内しつないがい外の気き温おん差さを小ちいさくする

栄えい養ようバランばらんスのよい
食しょくじ事をとる

夜よるはぐっすり寝ねる



しなこちゃんが江戸川区の「えどがわスマイルアンバサダー」になりました



江戸川区 HP より

江戸川区えどがわくの区立小中學校くりつしょうちゅうがっこうでは、むし歯ばのある児じどう童せいと・生おお徒だが多いことあり、令和8年度れいわねんどの『えどがわスマイルアンバサダー』に就任しゅうにんしました。しなこちゃんといっしょいっしょにむし歯予防ばよぼうの大だい切せつさを知しり、大だい事じな歯はを守まもっていきましよう！

