

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護 教諭
NO.4

もうすぐ夏休みですね。頑張ってきた毎日に少しほっとできる時間がやってきます。夏休みは、たくさん遊ぶ人もいれば、塾や習い事で忙しく過ごす人もいますね。どんな毎日でも、自分のペースを大切にしながら過ごしてください。また、今の生活リズムをくずさないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に過ごしましょう。2学期に夏休みの思い出を聞けるのを楽しみにしています！

7月の保健目標

夏を元気にすごしましょう

手のひら冷却とは??

熱中症の対策として、すぐにできる「手のひら冷却」というものを紹介します。

手のひらにある血管を冷やすと…

手のひらの血液が冷やされる

冷えた血液が体の中をめぐる

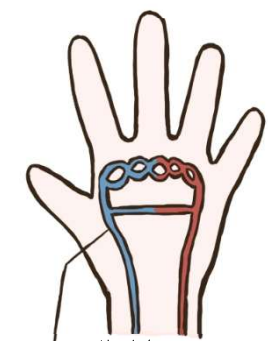
体の中の熱を下げてくれる

冷やす時のポイント

*冷たい水（10～15℃）に手をつける

*冷えたペットボトルや保冷剤をにぎる

→タオルやカバーなどで温度を調整しましょう



*AVA血管
(動静脈吻合)

手のひらや足の裏にある、動脈と静脈を結ぶ血管の部位



保護者の皆様へ



・夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。1学期に実施した健康診断の結果です。ご確認ください。

・夏休みに「健康カレンダー」を配布します。夏休み中も就寝時刻や歯みがきについて、ご家庭でもお声がけいただけますようご協力をお願いします。

雷から自分を守るための行動

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。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



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。

2つの絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!



答えは保健室にあります♪