



ほけなん だより

78
7月8日
7月8日
7月8日



暑い日が増えてきましたが、みなさんは夏バテしていませんか？熱中症になっていなくても、暑い戸外にいただけで体力はうばわれるものです。水分をしっかりと摂ったり、適度にエアコンを使うなどして、体温調節に気を配りましょう。夏休みまでもう少し...
8月25日にみなさんとまた会えることが楽しみです！

雷から自分を守る

「音が大きくて苦手...」という人が多い雷ですが、こわいのは音だけではなくありません。2026年の3月には奈良県の高校で、校庭に雷が落ち、活動していた生徒が救急搬送される事故がありました。自分の身を守るために、できることを知りましょう！



夏の感染症

感染症という、秋から冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも流行しやすい感染症もあります。夏を楽しく過ごすために、健康を保つ手立てを考えましょう！

★夏に流行しやすい感染症★

- ・咽頭結膜熱
- ・流行性角結膜炎
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ

対策

- ・タオルの貸し借りをしない
- ・しっかり手洗いをする
- ・プールから上がった後、目を洗う

もしかかってしまったら...
症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう！

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていませんか？ストレスがたまると、右のような症状が出やすいです。心当たりが多い人ほどストレス度が高いと言えるため、心や体をしっかりと休めましょう！

ストレスチェック

- ☐ 下痢と便秘をくり返す
- ☐ イライラする
- ☐ 眠れない、寝つきが悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 友達や家族と話さない

保護者のみなさまへ

6月末に健康診断の結果を配付いたしました。ご確認いただいた後はご家庭で保管をお願いいたします。

※4年生は6/17(水)に実施した脊柱側弯症検診の結果が返って来次第配付するためお待ちください。

「受診のすすめ」が配付されたご家庭は、お早めに病院を受診していただき、お子様を通して「受診報告書」を学校にご提出ください。

