

ほけんだよ 7月

令和8年7月15日 諫早市立長田小学校 保健室

いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。来週から始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

病気・けがによる保健室来室総数

370 名

4/8～7/14現在

病気 76 名

〇登校前の健康チェックを行います。

「早寝・早起き朝ごはん」を心がけ、病気の予防に努めましょう。



けが 243 名

〇擦り傷や切傷は、保健室に来る前に水道水でしっかりと洗い流しましょう。

打撲や捻挫、突き指はすぐ冷やすことが大切です。



その他 51 名

〇保健室では、

以前のけがの

付け替えや湿布の

張り替えは行いません。

家庭での対応をお願いしま

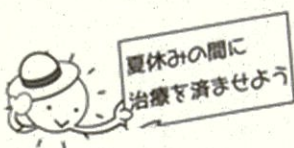
す。また、悩みごとがある

人は保健室で話してみませんか？



1学期は溶連菌感染症や新型コロナウイルスによる出席停止がありました。これからどんどん暑くなり、熱中症になる可能性も高くなります。水分補給や帽子を被るなど、自分でできる対策をし、夏を元気に乗り切りましょう！

けがの内訳は軽微なものがほとんどでしたが、骨折等の大きなけがも数件ありました。また、友人関係のトラブルやふざけ合いにより負傷するケースもありました。ふざけ合いによるけがは未然に防げますので、落ち着いた行動を心がけましょう。



健康診断の各検診終了後（歯科のみ全員）に結果のお知らせを配布しています。必要に応じて病院受診をお願いいたします。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう たい せつ

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

すいみん ふ そく ねっ ちゅう しょう 睡眠不足は熱中症リスク大。

けん こ う き ほん て き せい か つ し ゅ う か ん 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

熱中症を自分で防ごう！

じつ いま じ ぶん か ら だ すい ぶん ふ そく 実際、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

とうめい ちか きいろ 透明に近い黄色	みず ふ だん どの すい ぶん 水がたくさん。普段通りに水分をとろう
うす きいろ 薄い黄色	じゅう ぶん みず 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
こ きいろ 濃い黄色	すい ぶん 水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
ちやいろ 茶色	からだ い じょう すい ぶん ほ き ゅ う 体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

