

# 7月のほけんだより

令和8年6月30日  
練馬区立  
光ヶ丘夏の雲小学校  
校長 外山 俊吾  
養護教諭 弦間紫乃

6月は後半から梅雨となり、ジメジメとした空気で、なんとなくだるかったり、体調を崩しやすくなる季節となります。気圧や湿度の関係からか、頭痛を訴える児童も多くなります。まずは生活リズムを整えることが体調不良を防ぐことにつながります。低学年だけでなく、高学年も、9～12時間の睡眠をとることが大切です。寝る前は部屋を暗くし、テレビも消し、落ち着いた環境ですぐに入眠できるようにご家庭での協力が必要です。熱中症予防にもつながりますので、ご協力をお願いいたします。

夏にも  
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症かんせん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、ヘルパンギーナてあしくちびょう・手足口病いんとうけつまくねつ・咽頭結膜熱なつはやかんせんしょうなど夏に流行る感染症もあります。油断ゆだんせずにしっかり対策たいさくをしましょう。

手洗い・うがいをする

水分すいぶんをしっかり取る

クーラーの温度おんどを調整し、  
室内外の気温差ちようせいを小さくする

栄養えいようバランスのよい  
食事しょくじをとる

夜はぐっすり寝る



## 熱中症予防のポイント



早寝早起  
きで睡眠  
をしっかり  
とる！



のどがかわいてい  
なくてもお水  
を飲む！  
(水筒は大きめ)



登下校時や外  
で遊ぶとき  
は、必ず帽子  
をかぶる！



3食しっかり  
バランスの  
とれた食事  
をとる！



かるい運  
動で体  
を動かし、汗  
をかく！