

# すこやか7月号

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



令和8年7月発行  
松戸市立旭町小学校  
保健室



7月に入りました。あさひっ子のみなさんは、1学期は欠席も少なく、本当によく頑張っていましたね。1学期のまとめをしたら、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。日頃できない経験をして、長いお休みを楽しんでほしいと思います。しかし、熱中症や生活習慣の乱れ、水の事故、雷や大雨による災害など、夏は気をつけなければならないことがたくさんある季節でもありますね。自分の命と健康をしっかりと守り、元気に9月を迎えられるよう準備をしていきましょう。

## 夏は「ほどほど」が大切

部屋は「ほどほど」に冷やす



冷たいものは「ほどほど」にとる



うんどうも「ほどほど」にしよう



ゲーム時間は「ほどほど」にする



## 夏の感染症対策

感染症という、秋～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、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症に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。こまめな水分補給も忘れず！

## 夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗  
あせびしょびしょ



日常生活  
のんびり



体調不良  
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



あまり必要ないときに

経口補水液



はやい吸収で脱水予防