

ほけんだよい

ながおかきょうしりつなごかいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年8・9月

おうちのひとといっしょによんでね

がつ ほけんもくひょう
8月の保健目標
きそくたて せいかつ
規則正しい生活をしよう

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標
おうきゅうてあて し
応急手当について知ろう

なつやす お
夏休みが終わりました。まだまだ暑いです。熱中症予防のために

はやね はやお あさ せいかつ ととの そとあそ とき
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整える、外遊びの時は、

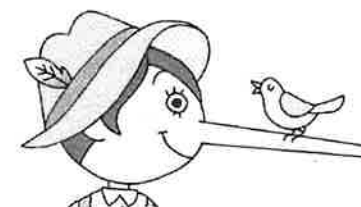
ぼうし
「帽子」をかぶりましょう。

がっき
2学期もタオル（汗拭き用と手拭き用で2枚あるとよいですね。）と

すいとう がっこう も
水筒を学校へ持ってきてきましょう。

はな しごと 鼻のお仕事

はな
鼻は、ただの空気の通り道ではないのです。空気中の花粉や埃・細菌やウイルスを取り除き、
ちやうど おんど しつど くうき はい とど
丁度いい温度・湿度の空気を肺に届けます。



にお
臭いをかぐ



いき
息をする



からだ ほこり はい ふせ
体に埃が入ることを防ぐ



す くうき
吸った空気をあたためる



ただ はな かた 正しい鼻のかみ方

はな つよ りょうほう はな はな なか
鼻を強くかむ、両方の鼻をまとめてかむと鼻の中が

きず
傷つきます。また耳に痛みがでることもあります。

①ティッシュで片側の鼻の穴をふさ

ぎ、口から息を吸い込む。



②口を閉じ、ゆっくりと鼻から小刻み

に息を出して、鼻をかむ。



③反対側の鼻の穴をふさぎ、再び

②を行う。



8・9月の健康診断の予定



あくまでも予定です。急な変更もあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
にそくてい ひ 二測定の日「体操服」、しりよくけんさ ひ 視力検査の日「眼鏡」をわす れずにね。			8 / 28	29 にそくてい 二測定 1・2年・チャレンジ学級
9 / 1 にそくてい 二測定 4・5年	2 にそくてい 二測定 3・6年	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24 しりよくけんさ 視力検査 3・6年	25 しりよくけんさ 視力検査 4・5年	26 しりよくけんさ 視力検査 1・2年・チャレンジ学級
29 しきかくけんさ 色覚検査 4年	30			

おうちのかたへ

ズルズル鼻水…気になるときは

～ 鼻水の状態で、こんなことがわかります。～

●透明でさらさら

風邪のひきははじめかもしれません。くしゃみや目の
痒みがあれば、アレルギー性鼻炎の可能性も。



●粘り気ある薄い色（透明～黄）

風邪が治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の
疑いもあるので、受診しましょう。



●色が濃く粘り気がある

副鼻腔炎の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談。

まずはしっかり体を休ませることが大切。お家でできるケアは、

●部屋を加湿する

鼻の通りを良くして、呼吸が楽になります。

●こまめに鼻をかませる

ゆっくり片方ずつかませましょう。ガーゼでふき取ることもお勧め
です。

お子さんは、暑い夜、しっかり眠れていますか

実は本来、子どもは少々暑くとも自然と眠れるものだそうです。ただ、運動不足や寝る時間が遅くなると、だんだんと眠れなくなってしまうことも事実のようです。夏休み中の睡眠時間は、不規則ではなかったでしょうか？睡眠時間が足りないと体温調節をしている自律神経が休まらず、熱中症にかかりやすくなります。暑い時期は特に、睡眠時間をしっかりと確保してあげることが、大切です。

♥ 暑い時期の睡眠で気を付けること

- ① 寝ている間に後頭部と背中を中心に500ml（ペットボトル1本分）の汗をかきます。寝る直前にトイレに行った後、コップ1杯の水分を補給するといよいです。
- ② 暑いからといって裸で寝ると、お腹が冷えて胃腸の調子が悪くなります。
- ③ 暑すぎると体に負担がかかるので、適切な温度でエアコンを活用してください。また扇風機を使う場合は、風が直接、体に当たらないようにすることも忘れずに。

昼間、運動をしている子どもこそ、暑い時期は寝返りが増え、寝相が悪くなります。これは、昼間、体のためこんだ熱を夜に逃がそうとするための自然な反応だそうです。寝苦しいのではなく、いい睡眠がとれている証拠です。