



令和8年7月1日
呉市立横路小学校 保健室



6月末には、大雨が降り、警戒レベル4の「避難指示」が出されました。みなさん、命を守る行動をしっかりとれましたか。学校前の黒瀬川もふだんより水がずっと増え、流れがとても速くなっていましたね。このように土砂災害や川の危険、これからは大雨だけでなく、台風や熱中症などの心配も出てきます。今年の夏は平年より暑くなる予報です。「自分の命を守る備え」を十分にしてお過ごししましょう。

さて、今年度の定期健康診断が終了しました。各健診結果を記入した健康手帳が配付されます。ぜひお子さんと一緒に今の健康状態を振り返ってみてください。押印していただき、決められた期日までに担任へご返却をお願いします。

6月30日～7月6日 呉市学校防災週間

「平成30年7月豪雨災害」の教訓を胸に、命の大切さや自然災害への備えを学び、自分の命は自分で守る意識をより一層高めること、また、災害の記憶を風化させることなく、次世代へ継承することを目的として、呉市学校防災週間の取組をしています。

- 7月6日全校朝会「呉市学校防災週間」
半旗掲揚・黙祷 防災給食（乾パン・非常用カレー・野菜ジュース）
- 防災グッズの掲示と展示
- 備蓄水の購入保管

6年生のボランティアさんが、
備蓄水を保健室から、3階の倉庫
まで運んでくれました。
ありがとうございます！



今月の掲示は、防災について取り上げています。私たちが住んでいる呉市で起きた災害について知り、防災への意識をより高めていきましょう。

また、短冊に

★防災へのねがい

★災害から命を守るために今から準備できること

を書いてポストに入れてください。笹の木を、みなさんの「自分とまわりの人の命を守る」という温かい気持ちでいっぱいにしましょう。

7月の保健目標

熱中症に気をつけよう

今からでも間に合う！「暑さに負けない身体」の作り方

①「汗をかく練習」をしよう



- お風呂で湯船につかって汗をかく
- 涼しい時間帯に、無理のない範囲で散歩や軽い運動をする

②のどがかわく前の「先回り水分補給」をしよう



- 5分休憩や、外で遊ぶ前と後など、「時間を決めて」こまめに水分補給をしましょう。

③「寝不足」と「朝ごはん抜き」に注意しよう



- 朝ごはんは、身体の中に「水と塩分の貯金」を作ってくれます。必ず食べてから登校しましょう。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、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	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	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！

すこやか相談会・スクールカウンセリング

お子さんの健康状態・生活習慣・食生活や子育てで気になることを、気軽に相談しませんか？

「すこやか相談会」

養護教諭や栄養教諭への相談

日時：7月16日（木）午後

7月17日（金）午後

※詳細は後日別紙配布します。



おしゃべり
しましょう

「スクールカウンセリング」

スクールカウンセラーへの相談

日時：7月3日（金）11：00～16：00

※今後の日程は、横路小学校のホームページの「スクールカウンセリングのお知らせ」をご参照ください。