

ほけんだより

国神小保健室発行
No.7 令和7年7月8日

適度な運動 と クーラーを！

暑い日が続き、体調をくずしている人もいます。暑い屋外とクーラーで冷えた室内を行き来することで、「自立神経」が乱れて体調が悪くなる事があります。朝夕の涼しい時間は体を動かし、汗をかくことも大切です。そして、クーラーは高めの温度に設定しておきましょう。

あせ 汗っかきはだれ？

- ①人間 ②ペンギン ③馬



夏にも 感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、この時期に流行する感染症もあります。特に今年は、百日ぜき・水痘（みずぼうそう）・伝染性紅斑（りんご病）の患者数が増えています。しっかり対策をして夏本番をむかえましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

歯・口の健康に関するポスター・
標語出品作品

たくさんのご応募ありがとうございました。とてもユニークな作品が多かったです。

ポスター・標語各5点を秩父地区のコンクールへ出品いたしました。

標語の部



1年	あさひるよる しっかりと はみがき がんばるぞ
3年	自分のは ぜったい守るよ 大人の歯
3年	けんこうと まぶしいえがおは よいはから
5年	はみがきで みんな健康 ハッハッハ
6年	むし歯予防 いろいろな道具で 対さくだ

ポスターの部

2年



4年



4年



6年



6年



このページは、国神小保健室発行の「ほけんだより」第7号に掲載されています。お問い合わせは、国神小保健室までお願いします。