

ほけんだより 7月

令和8年7月6日
板橋区立蓮根第二小学校

梅雨時の蒸し暑い日が続いています。今年は6月に台風や地震もありました。普段からの備えを確認したいですね。

この気候のせいか、腹痛などお腹の風邪の子も出ています。ていねいな手洗いや睡眠を多くとるなどで予防しましょう。

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

台風の前に頭痛を訴える子が増えていました。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、
ゆっくりと回したりして、
血流をよくするといいですよ!

クーラーの当たる席の人は、
上着を持ってきましょう

ていねいな手洗いを
しましょう

つゆの季節の過ごし方



体を清潔に



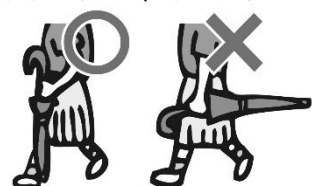
むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

裸れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

たたんだカサ、たて? よこ?



じしん 地震がきたらどうする？

みんなすぐに
できていましたね



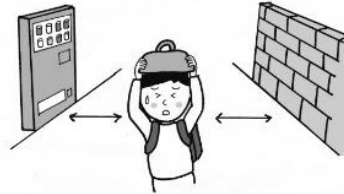
がっこう ●学校にいたら…

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。

つうがくろ
通学路を
かくにん
確認しよう！

つうがくろ ●通学路にいたら…

自動販売機、へいなどからはなれます。かばんを頭にのせて守ります。



●デパート・スーパーにいたら…

持ちもので頭を守り、たなや照明などからはなれます。出入口は人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

じぶん いえ ●自分の家にいたら…

ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、次のゆれやひなにそなえます。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認



家族会議



転倒や飛散の防止

