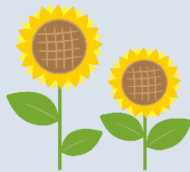


ほけんだより 7月号

令和7年7月1日(火)
針ヶ谷小学校 保健室



今年も最高気温が30度を超える日が
増えてきました。暑さになれない時期は、
熱中症になりやすいです。しっかり水分
補給をして、暑さに負けない体づくりをし
ていきましょう。

さいたま PUSH講習会 参加者募集!

さいたま市の皆様に、胸骨圧迫とAEDによる心肺蘇生法を1時間で学ぶ救命学
習の機会として、子どもから大人まで、楽しく学び正しく実践ができるような場をNPO
法人つなぐいのちの輪バイタルネットジャパンの事業として、さいたま市教育委員会と
共催しPUSHプロジェクトの展開を行っています。興味をお持ちの方は、ぜひお申込
みください。 [PUSH講習の申し込みページ](#) | [さいたま PUSH \(vital-net.or.jp\)](#)

さいたま PUSH講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会(心臓マッサージとAED)】

小学生以上対象: 幼児も是非親子でご参加ください



場所: さいたま市立中央図書館(浦和駅東口コンナール8階) イベントルーム

日時: 令和7年6月8日(日)、7月27日(日・夏休みの自由研究に!)

第1回: 午前10時00分から11時30分 定員 30人

(5分前には必ず会場到着下さい) 第2回: 午後13時00分から14時30分 定員 30人

当日緊急連絡先: 080-7273-0283 第3回: 午後15時00分から16時30分 定員 30人

※1日で複数回の参加はできませんので、復習参加を希望される場合は別の開催日にお申し込み下さい。

※今後予定の開催日: 8月24日(日)、9月23日(火・祝)、10月12日(日)、11月24日(月・振替)、12月28日(日)

参加費: 無料 参加者全員に PUSH 講習会修了カード、参加修了記念品、AED 教本、を1つずつプレゼント

お申し込みはさいたま PUSH のホームページから [PUSH講習の申し込みページ](#) | [さいたま PUSH \(vital-net.or.jp\)](#)

主催: NPO 法人つなぐいのちの輪: バイタルネットジャパン さいたま PUSH 共催: さいたま市教育委員会



かお 香りのエチケット

知っていますか？
香りのエチケット
その香り、困っている人がいます！



柔軟仕上げ剤等により、次のような状態が起きています。
●せきが止まらなくなった
●隣人の洗濯物においがきつくて頭痛や吐き気がする
香りの感じ方には個人差があります。
自分にとって快適でも、他人は不快に感じることを認識しましょう。

県民生活部消費生活課 電話 048-830-2935 FAX 048-830-4750

影の国 埼玉県

香りのエチケットを知っていますか？近年では、様々な匂いの柔軟剤が増えてきています。柔軟剤を使用したら、「せきが止まらなくなった」、「隣人の洗濯物の匂いがきつくて頭痛や吐き気がする」といった症状が起こる人がいます。化学物質過敏症といい、患者数が少ないことから認知度が低く、原因となる物質や症状等多様であるため、個人での対応は困難な場合もあります。香りの感じ方には個人差があり、自分にとっては快適でも他人にとっては不快に感じる可能性があることを認識しましょう。また、ごく微量な化学物質に反応してしまう場合があります。医療機関への受診をしてみてください。

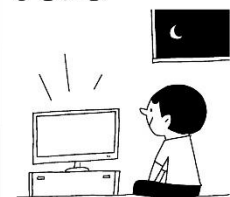
もうすぐ夏休み

もう少しで夏休みですね。2学期も、健康に過ごすために夏休み中も、生活リズムをととのえて過ごしましょう。また、長いお休みはむし歯などの治療のチャンスでもあります。早めに治療や相談ができるように計画しましょう。

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

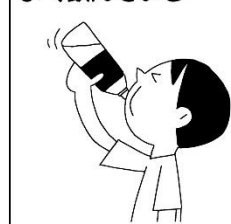
夜ふかしをしている



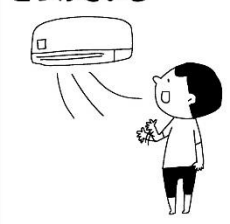
食事をとらないことがある



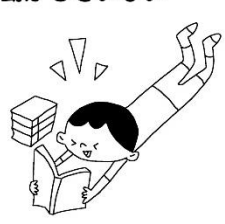
冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5人の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1～3人の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0人の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。