

7月ほけんだより

令和8年度
夏見台小学校
ほけんしつ

あせしまつ 7・8月の保健目標 「汗の始末をしっかりとしよう」

ねつ ちゅう しょう たたか
熱中症と戦う
みんなの体
ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
ほつ かん しょう ばつ ねつ ばつ さん ひ
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

しつ ど るか あせ しょうばつ なつ はっさん
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散
しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!
けつ てき ひ ふ ちか
血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

すいおし を げつえき かん
水分が足りないと血液が巡り
にくくなることがあります。
こまめな水分補給を。

ひとこと
一言MEMO

き かん ぶん くら き
気温が高すぎると空気を吸っても
体が冷えません。休憩はクーラー
の効いた涼しい部屋で。

ほ けん しつ 保健室からの アドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。
すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎に
なるのは正しい生活習慣です。





なかなかできない治療を今こそ
 「受診のおすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに
 暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム
 ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム
 学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに
 暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み



身体測定の結果(平均)

※成長には個人差があります。

男 子		学 年	女 子	
身 長(cm)	体 重(kg)		身 長(cm)	体 重(kg)
117.5	21.8	1 年生	115.9	20.5
123.3	24.5	2 年生	120.4	22.9
129.6	28.5	3 年生	128.3	27.3
134.3	30.0	4 年生	133.9	29.7
139.2	33.2	5 年生	140.2	34.8
146.3	39.7	6 年生	147.6	37.8

【毎日みがこう！ 夏休み 歯みがきカレンダー】
 歯みがきをしたら、カレンダーに色をぬりましょう。(タブレットまたは用紙)



【おうちのかたへ】

7月中に、健康診断の結果を配付します。すでに治療を終え、学校へお知らせいただいている場合も、確認のため全員にお渡ししています。どうぞご了承ください。