



令和8年7月1日
芝山西小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

梅雨明けが近づくこの時期は、蒸し暑さが増し、体に疲れがたまりやすくなります。蒸し暑い日や急な雨が続くなど、天候が変わりやすくなります。気温や湿度の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけるとともに、こまめな水分補給を行い、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収できません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

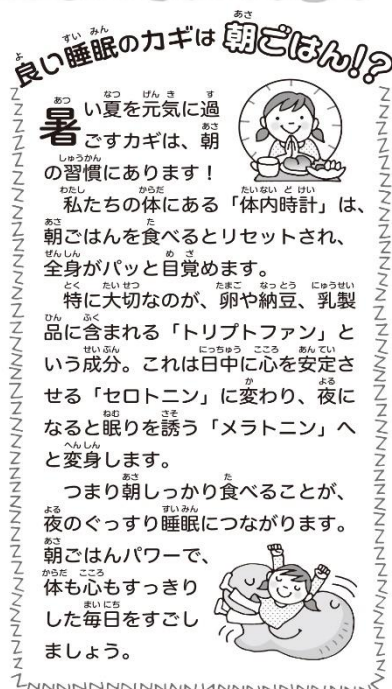


熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

・・・健康カードをくばります・・・

健康カードは、自分の成長や健康についての大切な記録です。

おうちの人と一緒に見て、自分の体について知っておきましょう。

確認をしたら、保護者印をしていただき、学校へ提出をお願いします。

お医者さんでみてもらう必要がある人は、早めに病院に行きましょう！

視力検査・歯科健診の結果を確認してみよう

＊視力検査の結果が「B」「C」「D」でまだ病院に行っていない人

＊歯科健診の結果で「むし歯の疑い」に○がついていて、まだ病院に行っていない人

→早めに、お医者さんにみてもらいましょう

・・・保護者の方へ・・・

(1) 1・4年生の心電図検査の結果について

健康カードを配付する時点で、心電図検査の結果が出ていない場合は、空欄でお渡しします。結果が「異常なし以外」の場合は、個別にご連絡します。(管理中の方は除く)

(2) 色覚検査の結果は、夏休みまでにお渡しします。

学校での色覚の検査はスクリーニングですので、「色覚異常の疑いがある」というお知らせを受け取った場合は、眼科受診をお勧めします。

(3) 身長・体重の変化について

保健室では、「成長曲線」を出すことができます。背の伸び方や体重の増減等について、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。