

保健だより

2026年6月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 鶴岡 武臣
養護教諭

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

子どもたちの皮膚が黒くなってきました。夏本番が近づいています。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がってきていて、命の危険も感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないためには、普段からの体づくりが大切。元気に夏休みを過ごすためにも生活リズムを意識した毎日を通しましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

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!

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

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。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

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。

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。



2026年 高ヶ坂小学校身長・体重平均値

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	115.4	21.1
	女	116.5	22.2
2年	男	121.4	23.7
	女	123.6	24.3
3年	男	126.2	26.0
	女	126.4	26.3
4年	男	134.1	30.2
	女	133.7	30.2
5年	男	137.8	34.6
	女	141.6	35.5
6年	男	144.7	37.8
	女	147.4	38.3

定期健康診断が

終わりました。

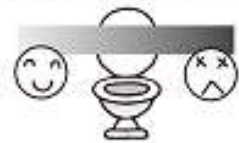
定期健康診断のご協力ありがとうございました。

『定期健康診断の記録』は、通知表に入れて配布いたします。

受診が必要な結果の場合は、『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししていますので、まだ受診されていない方はお早めに受診をお願いします。また、すでに通院され結果が分かっている場合は、受診報告書に保護者の方が通院状況の報告をご記入の上、学校に提出してください。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



熱中症予防に大切なのは？



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。

学校では、WBGT（暑さ指数）を測定し、状況によっては体育などの運動を制限する場合があります。水泳指導であっても同様です。

<予防接種の勧め>

麻疹は、感染力が強い病気です。麻疹の予防接種を行っていない児童に書類を出しました。無料の機会に接種してください。