

いよいよ7月に入りました。今年は早くから蒸し暑い日がつづいていますね。そろそろ疲れがたまってきていませんか？夏休みまであと少し。体調不良や大きなけがなく過ごすためにも、早寝早起き、バランスの良い食事と、しっかりした休養を取り入れるよう心がけましょう！

7月の保健目標
夏を健康に過ごしましょう

水分補給のプロになろう！

夏を健康に過ごすために大切なのは、
なんといっても『水分をとること』！
ほけんだよりを読んで今日からきみも、
水分補給のプロになって夏を思いきり楽しもう！

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。

水以外なら、
ノンカフェインの
麦茶も！



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



『コップ一杯分(200ml)を飲みましょう』っていうけど、どのくらい？



「ゴクリ」のひとくちが 10回分(ゴクゴクゴク...) です！

1回の「ゴクリ」ではおおよそ20mlしか飲めません。
いくらこまめに水分補給していても、一回の量が少ないと
いつの間にか体がカラカラになってしまうよ！



保護者の皆様へ

けんこうカードをお配りしました。

4月から実施してきた健康診断もすべて終了いたしました。保護者の皆様には書類の記入をはじめ、様々な面でご協力いただきありがとうございました！けんこうカードで、お子さんの健康診断の結果や発育の様子をご覧ください、記入・押印をお願いいたします。

※7月3日(木)を保健室提出としています。担任に返却願います。

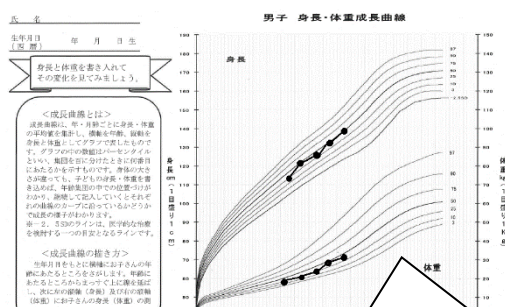
①保護者印欄に押印してください。

生年月日を加味した肥満度が記入されています。

現学年保護者印欄に押印をお願いします。(2カ所)
(例:2年生の場合)

氏名		健康診断の結果		学年		性別		年齢		身長		体重		BMI		肥満度		健康生活のきろく	
姓	名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
田中	太郎																		
山田	花子																		
佐藤	次郎																		
鈴木	一郎																		
高橋	三郎																		
中村	四郎																		
小林	五郎																		
西村	六郎																		
山口	七郎																		
佐々木	八郎																		
渡辺	九郎																		
森田	十郎																		
松本	十一郎																		
石川	十二郎																		
清水	十三郎																		
山崎	十四郎																		
佐々木	十五郎																		
渡辺	十六郎																		
森田	十七郎																		
松本	十八郎																		
石川	十九郎																		
清水	二十郎																		
山崎	二十一郎																		
佐々木	二十二郎																		
渡辺	二十三郎																		
森田	二十四郎																		
松本	二十五郎																		
石川	二十六郎																		
清水	二十七郎																		
山崎	二十八郎																		
佐々木	二十九郎																		
渡辺	三十郎																		
森田	三十一郎																		
松本	三十二郎																		
石川	三十三郎																		
清水	三十四郎																		
山崎	三十五郎																		
佐々木	三十六郎																		
渡辺	三十七郎																		
森田	三十八郎																		
松本	三十九郎																		
石川	四十郎																		
清水	四十一郎																		
山崎	四十二郎																		
佐々木	四十三郎																		
渡辺	四十四郎																		
森田	四十五郎																		
松本	四十六郎																		
石川	四十七郎																		
清水	四十八郎																		
山崎	四十九郎																		
佐々木	五十郎																		
渡辺	五十一郎																		
森田	五十二郎																		
松本	五十三郎																		
石川	五十四郎																		
清水	五十五郎																		
山崎	五十六郎																		
佐々木	五十七郎																		
渡辺	五十八郎																		
森田	五十九郎																		
松本	六十郎																		
石川	六十一郎																		
清水	六十二郎																		
山崎	六十三郎																		
佐々木	六十四郎																		
渡辺	六十五郎																		
森田	六十六郎																		
松本	六十七郎																		
石川	六十八郎																		
清水	六十九郎																		
山崎	七十郎																		
佐々木	七十一郎																		
渡辺	七十二郎																		
森田	七十三郎																		
松本	七十四郎																		
石川	七十五郎																		
清水	七十六郎																		
山崎	七十七郎																		
佐々木	七十八郎																		
渡辺	七十九郎																		
森田	八十郎																		
松本	八十一郎																		
石川	八十二郎																		
清水	八十三郎																		
山崎	八十四郎																		
佐々木	八十五郎																		
渡辺	八十六郎																		
森田	八十七郎																		
松本	八十八郎																		
石川	八十九郎																		
清水	九十郎																		
山崎	九十一郎																		
佐々木	九十二郎																		
渡辺	九十三郎																		
森田	九十四郎																		
松本	九十五郎																		
石川	九十六郎																		
清水	九十七郎																		
山崎	九十八郎																		
佐々木	九十九郎																		
渡辺	一百郎																		

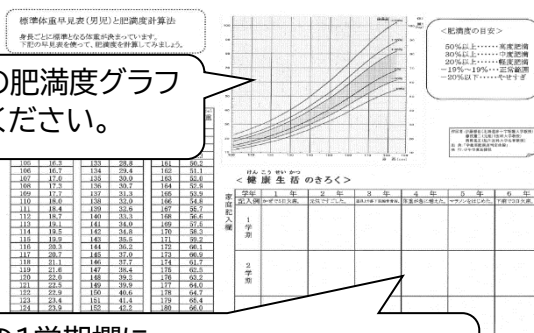
②身長・体重成長曲線の記入方法



お子さんの年齢の縦軸に4月の身長・体重をご記入ください。

③「肥満度グラフ」・「健康生活のきろく」欄に御記入ください。

お子さんの肥満度グラフ
をご記入ください。



現学年の1学期欄に、
お子さんの健康の様子をご記入ください。

健康診断の結果を活かしましょう！

すべての健康診断が終わり、異常があった場合にはお知らせをお渡ししています。すでに受診報告書を提出いただいた方々ありがとうございます。健康診断は、病気の可能性があるかどうかのスクリーニング（ふるいわけ）であり、その結果は、病気の早期発見・治療のための受診の目安としての役割をもっています。また、健康状態を継続的に把握し、生活習慣の改善にも活かすことができます。できるだけ早めに受診していただき、受診報告書の提出もお願いします！

