

# ほけんだより 7月

町田市立小山中央小学校  
No.3 2026年7月号 保健室

いよいよ7月に入りました。今年の6月の気温は4年ぶりの低さだったそうです。本格的な梅雨や寒暖差で、「頭痛」「だるい」などの来室が目立った6月でした。7月は、梅雨が明け、本格的な夏へと季節がうつりかわります。暑さに負けない身体づくりのために、「はやね・はやおき・朝ごはん」を大切にしましょう！

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



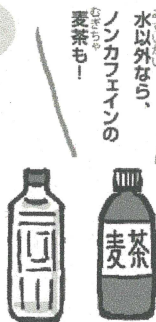
## 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても  
体は吸収できません。  
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」というけど、どのくらい？



「ゴクリ」のひとつちが **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

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。身体測定と視力検査の記録は、「発育の記録」にて全児童に配布していましたが、すべての健康診断結果は「定期健康診断の記録」にて全児童に7月中に配布させていただきます。ご確認をお願いいたします。

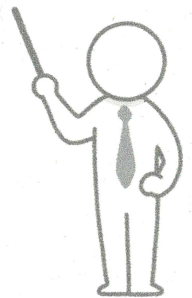
ご不明な点等あれば、保健室へお問合せください。

## 「定期健康診断の記録」を配布します

「定期健康診断の記録」を全児童に配布いたします。今年度より、「健康カード」が廃止されました。2年生以上の児童は、これまでの健康カードに貼ったり挟んだりしていただき、ご活用ください。1年生には、入学時に緑色の台紙を配布しています。学校への提出は不要のため、ご家庭での管理をお願いします。

## 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。受診した際には、報告書の提出へのご協力をお願いいたします。



## ～7月の保健行事～

●6年生宿泊前健診：7月24日（金）13時～

【持ち物】・体操服 ・健康観察表

当日は、健康観察表を確認しながら1人1人内科検診を行います。当日の欠席が事前に分かる方は、担任へお知らせください。

