

# 7月のほけんだより

ゆくのき学園大戸小学校

NO5 2025. 6. 30 保健室

いよいよ7月に入ります。今年は雨の日が少なく、夏日全開。毎日気温が高いので、熱中症の予防を続ける必要があります。朝ごはんをしっかり食べ、水分ほきゅうをこまめに、夏を元気にのりきりしましょう。

7月のほけんもくひょう… **夏を健康に過ごそう。**

☀ 夏の〇〇不足に気をつけて！ ☀

☘のどがかわくまで水分をとらない  
☘水とうなどを持ち歩かない



●子どものからだの約70%は水分。あせなどで、どんどん失われていくので「のどがかわいた」と思ったら、もう脱水のサインです。少しずつ、こまめに水分をほきゅうしましょう。

こんな人は… 『水分』が足りていません…

☘冷たいのみ物を多くのもんでいる  
☘食よくが落ちて、あっさりした物を多く食べている



●冷たい食べ物やのみ物を多くとりすぎると、胃液がうすまり消化吸収や殺きん効果が悪くなります。また、食よくが落ちやすい季節ですが、栄養のバランスに気をつけましょう。

こんな人は… 『栄養』が足りていません…

☘夜ふかしをしている  
☘ねる前にスマホやテレビを見る



●ねる時間がおそいと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのがつらくなります。起きるのが遅い→またよふかし…と悪循環に。朝眠くても時間通りに起きて陽の光をあびることで体内時計を整えましょう。

こんな人は… 『睡眠』が足りていません…

☀ **熱中症予防** ☀

☆暑さをさける☆

【日かげで活動】

【こまめに休けい】

【体を冷やす】

【汗を吸う服】

【ぼうしをかぶる】

☆水分ほきゅう☆

【こまめに】

【のどがかわく前に】

保護者の方へ けんこうカードをご覧ください。

お子さんの健康診断結果や発育の様子をご覧ください。保護者の方に記入していただく項目が多いですが、御協力をお願いいたします。

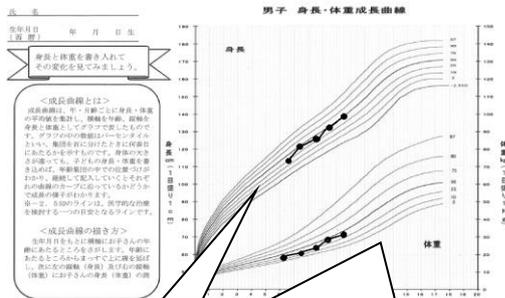
● 記入・押印をお願いいたします。 ●

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。

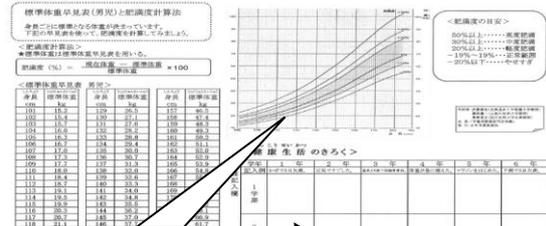
現学年 保護者印欄に押印をお願いします。(2カ所)

② 身長・体重成長曲線へ記入。



お子さんの年齢の縦軸に4月の身長・体重を御記入ください。

③ 「肥満度グラフ」・「健康生活のきろく」へ記入。



お子さんの肥満度グラフを御記入ください。

現学年の1学期欄に、お子さんの健康の様子を御記入ください。

★ 「けんこうカード」は、7/4 (金) までに、担任に返却してください。

7月の保健行事予定

\* 7/1 (火) 9:00~ 川上村移動教室事前健診 (5年)

\* 7/24 (木) 9:00~ 日光林間学校事前健診 (6年)

「健康観察カード」を見ながら学校医が健診を行います。



未記入や持参忘れがないようにしましょう。

お知らせ



来る9月12日(金)(学校公開日)13:30より協働学習室にて学校保健委員会を行います。子供たちの心と体や生活習慣の観点からゆくのき学園の児童・生徒の実態を共有し健康づくりを進めていきたいと考えています。今回、体の面では内科・歯科学校医の先生からお話を伺います。心の面からは、スクールカウンセラーより子供の心の様子について、日々感じていることをお話ししていただく予定です。

7月4日に「学校保健委員会の御案内」をお配りします。保護者の皆様は、QRコードから申込み、是非御参加ください。皆様の御参加をお待ちしています。