

7月のほけんだより

ゆくのき学園大戸小学校

NO5 2026. 6. 30 保健室

いよいよ7月に入ります。今年は梅雨+台風で雨の日が多い年です。これから、梅雨が明けると夏日全開。毎日気温が高いため、暑さに体を慣らしていきましょう。朝ごはんをしっかり食べ、水分ほきゅうをこまめにして、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



☀【熱中症のリスクが高くなるのは、こんなとき！】☀

●環境●

- ◆ 気温が高いとき
- ◆ しつ度が高く、じめじめしているとき
- ◆ 日差しが強いとき
- ◆ 風が弱いとき
- ◆ 急に気温があがったとき

●生活・体調●

- ◆ 朝食など、食事をとっていないとき
- ◆ すいみん不足のとき
- ◆ 体調がよくないとき

☀【熱中症の予防のポイント！】☀

●暑さをさける●

●水分ほきゅう●

【ぼうしをかぶる】

【日かげで活動】

【こまめに休けい】



【体を冷やす】

【汗を吸う服】

【のどがかわく前に】

【こまめに】

【水筒は、持ち歩く】



【たくさんあせをかいいたら塩分プラス】



夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



・ ・ ・ 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御覧ください。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。 ●

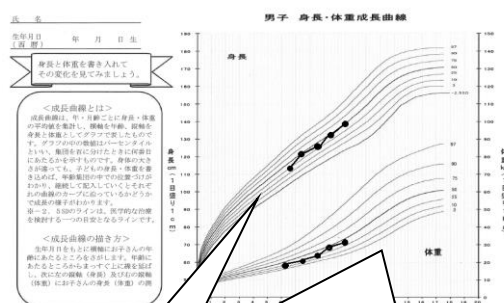
① 保護者印欄に押印してください。

氏名		健康診断の結果											
姓	名	身長	体重	BMI	血圧	心電図	聴力	視力	眼科	耳鼻科	歯科	内科	小児科
保護者印													

生年月日を加味した肥満度が記入されています。

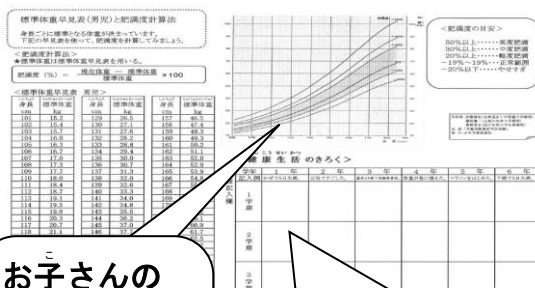
現学年 保護者印欄に押印をお願いします。(2カ所)

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、7/3（金）までに、担任に返却してください。

・ ・ 7月の保健行事予定 ・ ・

* 7/23（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11日（金）（学校公開日）13:15より協働学習室にて学校保健委員会を行います。子供たちの心や体、生活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。今回は、「ゆくのきの子どもの心と体を守る SNS との上手な付き合い方」をテーマとしました。参加者との意見交換や内科校医の先生からのお話等があります。

7月3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。また保健の会運営委員の方々は、配布文書に出欠席を記入し、担任に御提出ください。皆様の御参加をお待ちしています。