

ほけんだより 7月

令和7年7月7日（月）

小金井第二小学校
保健室

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

いよいよ一学期も終わりが近づいてきました。この三か月で、できることが増えたり、友達と助け合ったりと、子どもたちの成長を日々感じました。夏休みは、お子さんと一学期を振り返りながら様々な話をしていただけたらと思います。

また、夏の暑さが本格的になってきました。この時期に気を付けたいのが熱中症です。学校では、のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をすること、帽子をかぶることなどの声掛けをしています。ご家庭では、水筒や帽子、汗を拭くタオルなどの準備をお願いいたします。また、暑さ指数が高いときは、外体育や休み時間の外遊びを中止にしていますので、ご承知おきください。残り少ない一学期を元気に過ごすためにも、自分の体を守る生活をお子さんともう一度確認していただきますようお願いいたします。



夏休み中に治療しよう

4月より実施していた健康診断が無事終わりました。ご協力いただきありがとうございました。「健康診断結果のお知らせ」は、終業式の日「あゆみ」とともに配布します。お子さんと一緒に見ていただき、今後の治療や生活習慣等に役立てていただければ幸いです。

疾病の疑いがあったお子さんには、すでに別紙でお知らせしています。治療や検査等のご報告をありがとうございます。受診がまだのお子さんは、夏休みなど時間に余裕がある期間に病院を受診するようお願いします。受診する際は、「お知らせ」を病院へ持っていき、医師から疾病の状況を記入してもらってください。定期的に病院を受診している場合や疾病に関して医師から指示が出ていて病院を受診する必要がない場合は、「お知らせ」にその旨を保護者が記入して学校へ提出をお願いします。

※今回配布する「健康診断結果のお知らせ」には、健康診断当日の結果が記載されておりますのでご承知おきください。



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

ねっ ちゅう しょう 熱中症 に気をつけよう

熱中症、
注意してー!



これから更に暑くなることが見込まれます。引き続き、熱中症対策をお願いいたします。

①こまめに
水分補給をする



②帽子をかぶる



③汗をかいたら
ハンカチで拭く



④朝ごはんを
しっかり食べる



⑤睡眠を
しっかりとる



水分補給のときの注意!

①水分補給はのどがかわいていなくても、こまめにとる。

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯と言われています。それ以上は体が吸収できず、尿として排出されます。そのため、のどがかわいたらたくさん飲むのではなく、のどがかわいていなくてもこまめに水分をとることが大切です。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

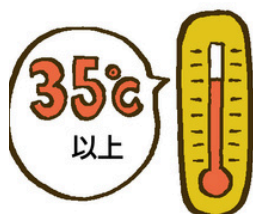
②清涼飲料水のとり過ぎには気を付ける。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、肥満や虫歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、基本的に水分補給は水やお茶をとるようにしましょう。水筒のお茶に少し塩を入れることで塩分補給もできておすすめです。運動をする時や汗をたくさんかいている時は、スポーツドリンクなどで塩分を補給しましょう。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする

