

ほけんがまじ

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
あつ ま げんき す
暑さに負けず元気に過ごそう

そら しゅやく ひさま ひ ふい ほんかくてき あつ なつ
空の主演がお日様の日が増えてきました。これから、本格的に暑い夏がスタートします。
みな つゆ あ か ことば き ことば き つゆ あ あと かかん
皆さんは「梅雨明け 10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の 10日間く
らいは は ひ つづ くことを あらわ みな からだ なつ
らいは、晴れの日が続くことを表しています。皆さんの体はまだ、夏モードになっていないので、
たいちよう くす からだ じょじょ な げんき たの なつやす むか
体調を崩しやすくなります。体を徐々に慣らして、元気に楽しい夏休みを迎えられるようにしま
しょう。

保護者の方へ

☆健康診断の結果について

6月末までに予定をしていた健康診断を終えることができました。事前調査票のご記入や、服装・髪型のご準備等、ご協力いただき、ありがとうございました。

▼各検診の結果

疾病・異常があった場合は、順次「結果のお知らせ」を配付しています。より良い状態で学習や活動ができるよう、お早めの受診をお勧めします。受診後は、学校へ「相談・治療済証」をご提出ください。

▼健康の記録（オレンジ色のカード）

6月末までに行った健康診断結果のまとめです。夏休み前に配付予定です。

内容をご確認いただきましたら、表紙の該当学年1学期の欄に押印の上、ご提出をお願いします。

☆水筒の持参について

体調管理、熱中症予防のために、水筒の持参をお願いします。午後になると水筒の中身がなくなり、水分補給をしていないというお子様を見かけます。

その日の気温や運動量なども含め、お子様とご相談いただき、学校にいる間、しっかり水分補給ができるよう、持参量の調整をお願いします。



※夏休み中、〇〇しながら運動をして、より良い体づくりをしましょう！

うんどうきけんしん ひと うんどう からだ じゅうなんせい きんりよく のうりよく たか
運動器検診でチェックがついた人は、運動やストレッチで、体の柔軟性、筋力、バランス能力を高
めると良いと、内科の先生からお話がありました。チェックがついた人も、そうではない人も、〇〇し
ながら運動でより良い体づくりをしましょう！

●お風呂掃除

効果
ぜんしん じゅうなんせい
全身の柔軟性、
きんりよく じきゅうりよく
筋力、持久力がアップする。

方法
バスタブや床をスポンジで磨く。
※習慣にすること。



●雑巾がけ

効果
かたまわ じゅうなんせい
肩周りの柔軟性、
きんりよく
筋力がアップする。

方法
ゆか ぞうきん
床を雑巾で拭く。
※週に1~2回、10分くらい。



●背中ゴシゴシ

効果
かた かどういき ひろ
肩の可動域が広がる。
かたまわ じゅうなんせい
肩周りの柔軟性アップ

方法
タオルを上下に大きく動かし
背中を洗う。手を逆にしても行
い、左右差の偏りに注意する。



7月の
ほけんもくひょう
保健目標

あつ ま げんき す
暑さに負けず元気に過ごそう

その 不足 熱中症の危険あり!

クイズ①②③に入る言葉は何でしょうか。答えはほけんだよりのどこかにあります。

クイズ① 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

クイズ② 不足

昨日夜ふかししたから 眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。

クイズ③ 不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

感染症を防ぐマスク。熱中症にご注意を!

マスク着用は個人の判断ですが、夏場のマスクは熱中症に注意が必要です。

なぜ熱中症になりやすくなるの?

- 体内に熱がこもりやすくなる
- マスク内の湿度が上がるため、のどの渴きを感じにくくなり、脱水状態に気がつかない

⇒マスクと上手に付き合うためには...

- 運動するときは、周りの人と距離をとった上で、マスクを外す
- 最低でも、30分に1回は、涼しい場所で休憩をとる。休憩時には、マスクを外し水分補給をする。
- 冷たい水で、手首までしっかり手洗いをする。(ウイルスを流す & 体を冷やす)

