



保健だより～おうちのかたへ～

のびのび

(児童数配付)
四街道市立みそら小学校
令和7年7月8日

健康の記録をお配いします

お子さんの体の発育や健康状態の記録です。ご家庭で体についてのお話をする機会としていただければと思います。

○一人ひとり成長の早さは違います。健康の記録にある「成長曲線」の作成をお勧めします。お子さんがどのような成長のしかたをしているか、見るができます。



○各健康診断や検査の結果、治療や相談の必要なお子さんについては、個別に結果を通知しています。専門医の受診をお勧めします。

○1年生心電図は結果が届き次第、異常の疑いがあるお子さんのみ、お知らせします。

○健康の記録は、結果を確認していただき該当学年の保護者欄に押印の上
7月14日(月)までに担任に提出をお願いします。

夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



【今月の保健目標】
夏を健康にすごそう



暑さに負けるな!



ほけんだより〜みそら小のみんなへ〜

のびのび

みそら小学校 令和7年7月8日

ゴーストバスターズ!

夏の学校に
ゲ〜たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
ゲ〜たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

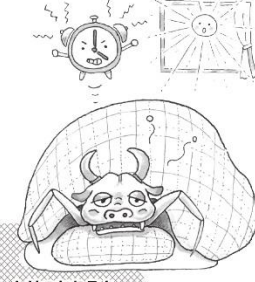
夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると...
夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう



朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...
朝起きられなくなって
学校に遅刻する



朝ごはんぬ
キジムナー



とりつかれると...
朝ごはんを食べなくて
力が出ない



手を洗わな一本
だたら



とりつかれると...
手を洗わなくなって
病気になるやすくなる



お手伝いしな
一反木綿



とりつかれると...
全くと手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる



病気放ちょうちん
おばけ



とりつかれると...
病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する



ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろく首



とりつかれると...
毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる



ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...
ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる



- ゲ〜たら妖怪をやっつける
- 正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
 - 2 早寝
 - 3 お手伝いをする
 - 4 早起き
 - 5 外で遊ぶ
 - 6 朝ごはんを食べる
 - 7 手を洗う
 - 8 病院に行く

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12

熱中症に気をつけよう

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくな
って、体温の調節が
うまくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



行てきまーす!の前に

持ったかな?



水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう