



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8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(火)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。油断せずによ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
食事をする

夜はぐっすり寝る

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。





ほけんだより～みそら小のみんなへ～

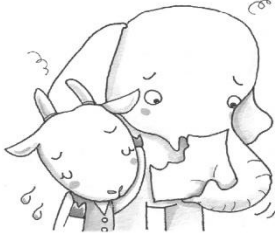
のびのび

みそら小学校 令和8年7月8日

【今月の保健目標】
夏を健康にすごそう



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

①
からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



はや
早

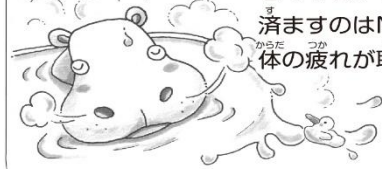
おそ
遅くまで
寝ていて、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう
②



につかろう
③

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだの
体の疲れが取れないよ。



補給をしよう
④

「のどが
かわいた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



栄養
⑤
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



①あさ ②おき ③ゆがね ④すいぶん ⑤パラス

熱中症予防に大切なのは？



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。



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

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