



すこやか

令和8年7月1日
つつじが丘小学校
保健室

＜今月の保健目標＞

夏を元気に過ごそう

7月には「涼月」という別名があります。昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現したようです。また、「秋葉月」という別名もありますが、

これは「秋の初め」という意味ですね。

しかし、今の7月はこれからが夏本番です。昔とはずいぶん気候が変わってしまいましたね。朝や夜でも、熱中症が心配な季節となりました。冷房を適切に使い、睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べるなどの生活リズムを整えるほか、水分補給や運動時の休憩などもしっかり行ってくださいね。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



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。

なつ 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

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

しょう

はや
早

おそくまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



②

につかろう

あつ暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

栄養 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。



⑤

たそ ① あさ ② おき ③ ゆびね ④ すいぶん ⑤ ⑥ ラノス

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法
のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理の
コツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



～保護者のみなさま～

◇「健康の記録」を返却しました◇

健康診断の際、持ち物や提出書類にご協力いただき、ありがとうございました。

本日、今年度の健康診断の結果を記入した「健康の記録」を返却いたしました。

成長の様子等をご確認の上、サイン又は印鑑を押して、7月7日（火）までに担任へご提出くださいますようお願いいたします。

※記入内容は6月24日時点

※1年生のみ7月3日（金）配布です。

<定期健康診断（歯科）の評価と記載について>

歯の定期健康診断の際、「歯垢の状態」、「歯肉の状態」、「歯列・咬合」、「顎関節」の4項目については「0・1・2」の3段階で評価を行っています。

0	異常なし	
1	経過に注意	軽度ではありますが、丁寧な歯みがきを心がける等、経過観察を行ってください。
2	受診をお勧め	早めに適切な治療や相談を受けることをお勧めします。

丁寧に歯を磨いたり、おやつの食べ方に注意したりするなど、毎日の生活の中で歯の健康を保つことができるよう、ご参考になれば幸いです。

また、定期的な検診を受けることも有効です。気になることがありましたら、かかりつけの歯科医院等で相談を受けることをお勧めします。

<定期健康診断（内科）の評価と記載について>

本校では、身長体重の結果をもとに「子どもの健康管理プログラム（日本学校保健会）」を活用した発育の評価を行っています。身長体重（肥満度）は、高すぎても低すぎても、伸びが大きくても小さくても、経過が心配なことがあります。

結果のお知らせが配布されていなくても、健康の記録に記載されている裏面の表などもご活用いただき、引き続きお子様の発育状態をご確認ください。