

ほけんだより No.6



7月の保健目標

熱中症に
気をつけよう

おうちの人と一緒に
読みましょう。

令和8年7月10日
真津山小学校 保健室

みんなが普段からできること…

ねっちゅうしょう

熱中症をふせぐために…!



ぼうしをかぶろう

ぼうし着用率100%をめざそう! 今は70%くらいです…

帽子はみんなの頭や体を、危険な暑さから守ってくれます。昼休みや、朝登校後、運動場に出るときは必ず帽子をかぶりましょう!!

こまめに水分をとろう

のどがかわくまえに、のもう!



暑い日は汗で体の中の水分や塩分、ミネラルが流れてしまうのでこまめに水分をとるようにしよう。

せいかつ 生活リズムをととのえる

早寝・朝ごはん、大切です。みそ汁は塩分とミネラルが豊富でおすすめです。

朝ごはんをしっかり食べる、夜はしっかりすいみんをとることを心がけて、熱中症になりにくい土台（体）をつくりましょう。



暑熱順化という言葉を知っていますか?

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。梅雨が明けて、体が急激な夏の暑さに追いつけず、熱中症になりやすいのがこの梅雨明けの時期です。のどがかわく前のこまめな水分補給や涼しい素材の服を着るなどして、少しずつ体を暑さに慣らしましょう。



おうちのかたへ…

今年度より通知表の配付が2回へと変更になったことに伴い、1学期の健康診断の結果をお伝えする「定期健康診断の記録」の配付方法を、以下のように変更させていただくことになりました。内容をご確認ください。

◆ 1学期「定期健康診断の記録」の配付について

視力B以下だった人や、むし歯があった人でまだ受診していない人は、夏休みのうちに治療へ行きましょう。

- 変更前 : 1学期末に、通知表に綴じて配付(5月14日発行のほけんだより裏面にてお知らせしていました)
- 変更後: 夏休み期間中に行われる「保護者面談」の際に、担任から保護者様へ直接お渡しいたします。

◆ 2学期・3学期の「発育の様子」について

9月と1月に行われる身体測定の結果(発育の様子)につきましては、当初のお知らせ通り、それぞれの学期末に通知表に挟む形でお渡しいたします。