



1学期も終わりに近づいてきました。みなさんが楽しみにしている夏休みもうすぐですね!  
残り少ない1学期を最後まで元気に過ごせるように、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。  
暑い日が続いています。こまめな水分補給を忘れずに、熱中症に注意しましょう!



# 熱中症に気をつけよう



熱中症とは、気温や湿度の高い場所に長い時間いることで、体温調節がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態や水分や塩分のバランスがくずれたりすることで起こります。

## 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とかけなくなって、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きから、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。



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

## 熱中症予防のポイント

水分補給はこまめに **少しずつ**



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何度も飲むほうが効果的!



十分な睡眠をとる



保冷剤などで冷やす

栄養バランスの良い食事をとる



帽子をかぶる



木陰などでときどき休む



# けんこうしんだんけっか 健康診断結果



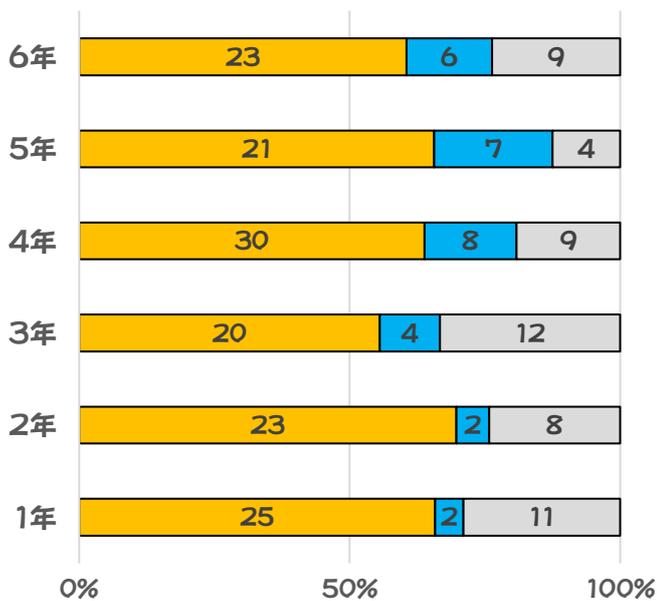
しんちょう たいじゅうへいぎん  
身長・体重平均

がくねん 学年	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)	しんちょう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)
1年	116.6	21.4	114.6	20.6
2年	120.6	22.6	121.5	24.9
3年	127.5	26.1	127.0	27.7
4年	134.3	36.4	135.4	34.3
5年	137.4	34.9	138.3	34.5
6年	144.7	40.3	149.7	43.6



## 歯科検診結果

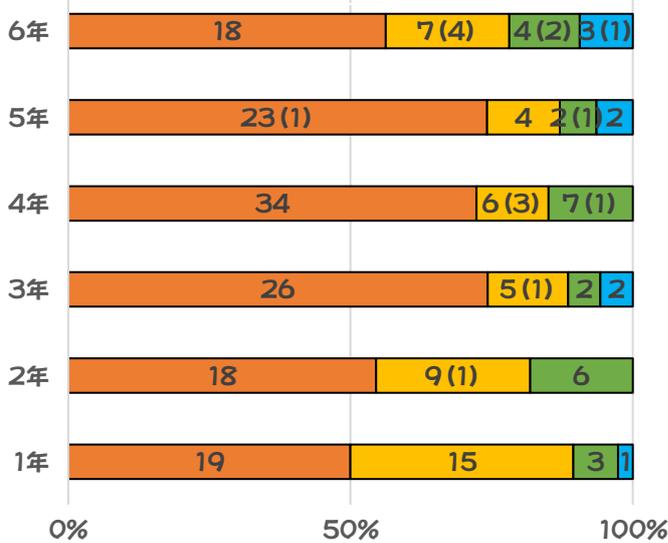
■むし歯なし ■治療済み □むし歯あり



## 視力検査結果

■A(1.0以上) ■B(0.9~0.7)  
■C(0.6~0.3) ■D(0.2以下)

※( )は矯正の人数



夏休みのうちに受診  
治療をすませよう

令和7年度の健康診断（身長・体重・視力・歯科）の結果です。  
健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合には、お知らせを  
配布しています。まだ、医療機関を受診していない場合は、夏休み  
期間を利用して受診や治療をしましょう。受診や治療が終わった  
人は「受診報告書」を提出してください。

**\*保護者の皆様\*** 健康診断のご協力ありがとうございました。

受診・検査が必要な場合は、早めの受診をよろしく願います。

（今月の保健目標）

熱中症を予防しよう