

ほけんだより 7月

鏡原小学校 保健室
令和8年7月2日(木)

1学期も最後の月になりました。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね！
先月からコロナウイルス感染症や嘔吐・下痢(胃腸炎症状)で欠席する児童がいます。残り少ない1学期を最後まで元気に過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、感染症に気をつけましょう。

熱中症に注意しよう！



熱中症予防には、食事・運動・睡眠が大切です。暑さに負けない体づくりは、この3つのバランスと生活リズムが基本です。自分でできる対策もしっかりと行い、熱中症にならないようにしましょう。

熱中症にならないために

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です！



すいぶん
水分をとる



えんぶん
塩分をとる



すず
涼しくする



ぼうし
帽子をかぶる



こかげ
木陰などでときどき休む

熱中症を自分で防ごう！

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！



(今 月 の 保 健 目 標)

熱 中 症 を 予 防 し よ う



けんこうしんだんけっか 健康診断結果



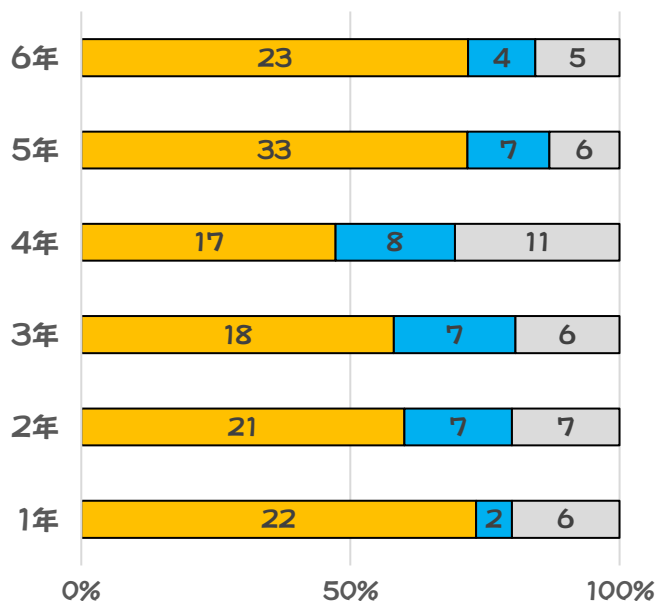
しんちょう たいじゅうへいぎん 身長・体重平均

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	116.8	22.0	117.4	22.5
2年	123.1	24.3	120.5	23.4
3年	126.1	26.6	128.2	29.2
4年	132.9	30.1	133.2	31.2
5年	140.0	40.0	142.2	39.8
6年	143.9	40.1	144.9	37.9



歯科検診結果

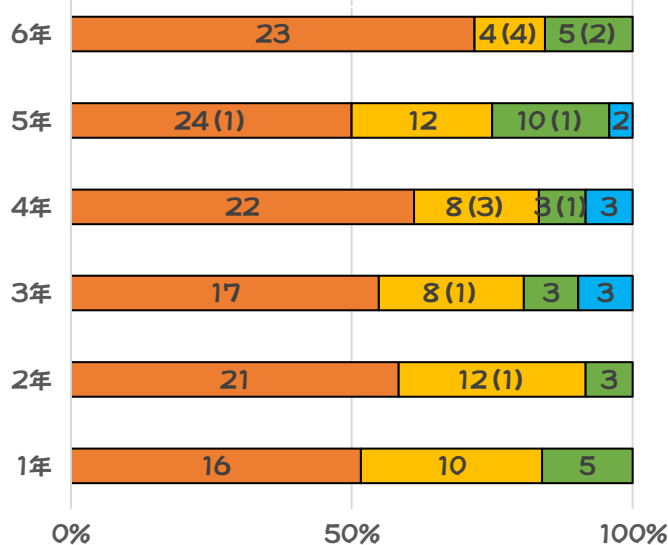
■むし歯なし ■治療済み □むし歯あり



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



令和8年度の健康診断（身長・体重・視力・歯科）の結果です。

歯科健診でむし歯が見つかった人は、**41人**でした。むし歯を放っておくと、もっとひどく

なります。早めに治療して、鏡原小のむし歯を0にしましょう！

受診や治療が終わった人は「受診報告書」を担任の先生または保健室に提出してください。

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。歯科健診の結果を配布します。※視力は配布済み。
治療・検査が必要な場合は、早めの受診のご協力よろしくお願いいたします。

（ 今 月 の 保 健 目 標 ）

熱中症を予防しよう