



令和8年6月25日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

4月から始まった定期健康診断も、6月で無事終了しました。検診前の準備やご対応にご協力いただき、ありがとうございました。本格的に暑くなってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちてきます。食べられるものをたくさん食べ、しっかりと休息がとれるようにご配慮をお願いします。また、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

【定期健康診断の受診について】

受診結果報告書のご提出、ありがとうございました。定期健康診断にて、治療勧告を受け取った方でまだ病院への受診をされていない方は、夏休みの間に受診をお願いします。定期受診などすでに受診されている方は、現在の治療内容等を保護者の方がご記入いただき、学校へご提出をお願いします。受診結果報告がお手元にない場合は、再発行しますので、お知らせください。

夏休みは治療のチャンス



【水分だけではなく、塩分の摂取も大切です】

一般的な成人の1日の水分出納は約2.5Lです。汗にはナトリウムが含まれており、大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われ、口渇感を引き起こし、飲水行動が起こります。この時に、水分だけを摂取すると、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。食欲の落ちる時期ですが、朝ごはんには塩分の取れる味噌汁や梅干しなどを食べて水分と塩分のバランスを保てるようにしてください。



【水泳指導が始まりました】

6月15日から水泳指導が始まりました。水泳は全身を使う運動のため、普段以上に体調管理が必要です。子どもたちが元気に楽しく学習に参加できるよう、毎朝の健康観察・体温測定を行い、お子様の体調を確認してください。また、朝食をしっかり食べること、手足の爪を短く切ること、十分な睡眠をとることについても、ご家庭でのご協力をお願いします。



せんじゅしょうがっこう じどう ひと いっしょ よ
 ☆千寿小 学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう☆

【7・8月保健目標 夏を元気に過ごそう】

なつ げん き
 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過ごすコツが
 書いてあったよ。

① 体と脳に
 1日のエネルギーを
 補給できるよ。

ごはんを食べよう

② しょう

はや 遅くまで
 寝ていると、
 生活リズムが
 崩れるよ。

③ につかりょう

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。

④ 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。

⑤ の 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。

とくそ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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！

