

7月

ほけんだよい

令和7年

7月 10日

暑さの厳しい日が毎日続きますね。大柏小学校でも熱さで
たいちょう ひと ふ て く す 人 が 増 え て い ま す。

暑すぎる環 境 から涼しい場所へ避難することも大切ですが、
ねっしゅうじょう ま げんき からだ たいせつ
熱 中 症 に負けない元気な体 をつくることも大切です。そのため
は や ね は や お あ さ あ さ こ こ な つ ゆ す ち く う
には、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心 がけ、夏休み中も
きそくただ せいかつ おく げんき 規則正しい生活を送って、元気にすごしましょう！

いしかわしりつおおがわしょうがっこう ほけんしつ
市川市立大柏小学校 保健室
ひとよ
おうちの人と読んでね



7月の保健目標
あつ ま
暑さに負けないからだをつくろう

なつ
夏をげんきに
すごすために…

せいかつ 生活に気をつけよう！



はやお あさ た
早起きして朝ごはんを食べよう



かる うんどう あせ
軽い運動をして汗をかこう



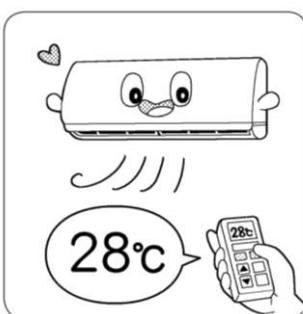
すい ぶん は きゅう
こまめに水分補給をしよう



ふろ はい い
お風呂に入ってぐっすり眠ろう



づめ 冷たいおやつを食べ過ぎない



れいぼう ひか
冷房は控えめにしよう

なつ やす せい かつ みだ ちゅう い 夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

● ● ● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ● ● ●



いらいらしやすくなる



じゅうちゅうりょく
集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



ふと 太りやすくなる

たの なつやす
楽しい夏休みをむかえるため、元気いっぽい！健康にすごしましょう！



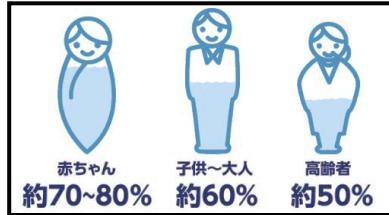
水分をとろう！



人間の体は半分以上が水分であることを知っていますか？

体内の水分は、

- ① 体温の調節
 - ② 必要な栄養や不要な老廃物を運ぶ
 - ③ 体液や血液の濃さを調整する
- といった大切なはたらきをしています。



ミリットル
500mlペットボトル
2本と半分ほど
の飲み物でとる
ひつよう
必要があります

水分は1日に、尿や汗で約2.5L(2500ml)出でています。

つまり、食べ物や飲み物で、同じ量とらなければいけません！

水分が足りないと…



あだま
頭がふらふらする



まつう
頭痛



あし
足がつる（こむら返り）

水分はこまめにとろう！

いつ…？

- ・のどがかわいていなくても飲む
- ・寝る前、朝起きた時、運動中は必ず飲む
- ・起きている時は1時間に1回



あせ
汗をたくさんかくときは、汗と一緒に
いでいく塩分を補給するために、
スポーツドリンクを飲もう！

どのくらい…？

- ・200～250ml(コップ1ぱい)
- ・ゆっくり飲む



夏休みにむけて…

小学生は9～12時間の睡眠が必要です。

朝6時30分に起きる場合、少なくとも

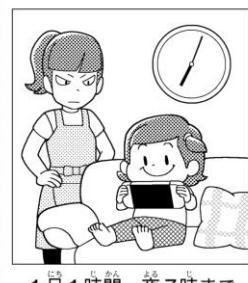
9時間以上寝るためには夜9時30分には

ぐっすり眠っていることが望ましいです。

夏休み中も学校があるときと同じように、

少しでも早く寝られるよう行動しよう！

スマホ・ゲームにはルールを



1日1時間、夜7時まで



食事中に使用しない



保護者の方へ

春の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

「結果のお知らせ」のプリントをもらった方は、受診の際お知らせを持参し、

治療完了後はすみやかに学校まで提出してください。

※6月26日実施の5年背柱側弯症検診の結果は所見のある方へお知らせします。他はすべてお知らせ済みです。

また、欠席等で受けていない検診がある方は、気になるものは受診してかかりつけ医にご相談ください。

