

7月 ほけんだより

令和7年

7月10日

暑さの厳しい日々が毎日続きますね。大柏小学校でも熱さで体調をくずす人が増えています。

市川市立大柏小学校 保健室
おうちの人と読んでね

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、熱中症に負けない元気な体をつくることも大切です。そのためには、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、夏休み中も規則正しい生活を送って、元気にすごしましょう！



7月の保健目標
暑さに負けないからだをつくろう

夏をげんき◎に
すごすために…

生活に気をつけよう！



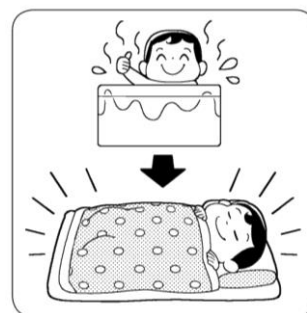
早起きして朝ごはんを食べよう



軽い運動をして汗をかこう



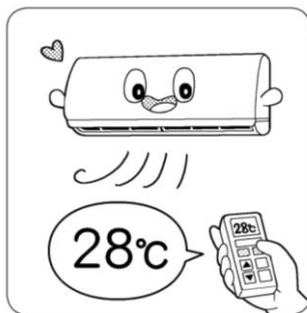
こまめに水分補給をしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう

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、早起き早寝をして、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るえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

楽しい夏休みをむかえるため、元気いっぱい！健康にすごしましょう！



水分をとろう！

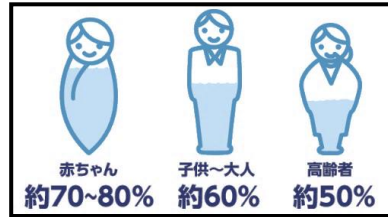


人間の体は半分以上が水分であることを知っていますか？

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。

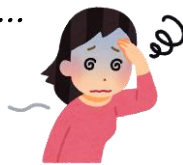


500mlペットボトル
2本と半分ほどの
飲み物でとる
必要があります

水分は1日に、尿や汗で約2.5L (2500ml) 出ていきます。

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…



頭がふらふらする



頭痛



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

どのくらい…？

- ・200~250ml（コップ1ばい）
- ・ゆっくり飲む



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



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

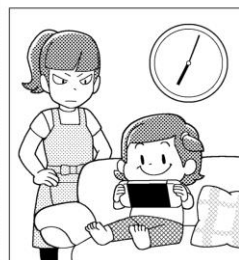
9時間以上寝るためには、夜9時30分には

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



困ったときは家の人に相談する

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年脊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。

