

おうちの人とよんでね。

令和7年7月1日
高浜市立高取小学校
保健室

日に日に日差しが強くなり、熱中症が心配な季節になりました。夏はこれからが本番！夏を元気に過ごすためにも、きそく正しい生活がとても大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」を意識し、暑さに負けない体づくりをしましょう。

外に出かけるときは熱中症にならないようぼうしをかぶる、水分をこまめにとるなど、自分でできる対策をしていきましょうね。



7月の保健目標

夏に負けない体をつくろう



体調不良で保健室に来る人の話を聞いていると、「水分を上手にとれていないなあ・・・」と感じることが多いです。正しい水分補給のコツをみなさんに紹介します。ぜひ取り組んでみてね。

これでみんなも水分補給マスター！



…正解は②！

夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどがかわいた！」と思ったときにたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は、大体コップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

「のどがかわいた！」と感じるときは、体がかなり水分不足の状態です。

「0時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

正しい水の飲み方はどっち？



のどが渴いたときにたくさん飲む



時間を決めて少しずつ飲む



たくさん汗をかいたあとは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給することが大切です。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、水分だけでなく塩分もバランスよくとりましょうね。





健康診断の結果をお知らせ

けんさ ちりょう す ひと
検査・治療の済んでいない人は、
なつやす じゅしん
夏休みが受診のチャンス！！

身長・体重

	男子		女子	
平均	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.0	21.5	115.7	21.3
2年	122.0	23.0	120.7	24.2
3年	127.2	27.0	125.7	26.7
4年	133.2	30.5	131.9	28.1
5年	140.0	34.5	139.5	33.0
6年	144.9	39.0	146.8	39.9

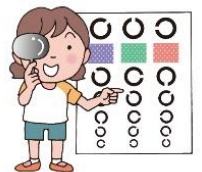


※成長には個人差があります。あくまでも目安です。4月の自分と比べて自分の成長を感じてください。

視力

視力が1.0未満の人(BとCとDだった人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	17人	18人	24人	27人	24人	27人
割合	18.6%	21.9%	24.4%	31.0%	27.9%	32.5%



むし歯のある人

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	17人	11人	17人	10人	5人	5人
割合	18.6%	13.4%	17.3%	11.4%	5.8%	6.0%



保護者の方へ

① 熱中症対策について

7月に入ると梅雨も明け、暑さも本格的になります。熱中症予防のため、必ず水筒をもって登校させてください。水筒をもってきても、すぐになくなってしまいうちがいます。水筒を2本持たせる、大きな水筒にする等の工夫をお願いします。また、体育や休み時間終わりに汗だくで過ごしている子が多くいます。汗ふきタオルの準備をお願いします。手洗いで使用するハンカチと分けて使用するよう、ご家庭でも声かけをしていただけると幸いです。

② 定期健康診断について

4月から6月にかけて定期健康診断を実施しました。問診票等のご協力ありがとうございました。個別懇談会にて、発育の記録と1年生は心電図検査の波形をお返しします。受診のすすめ用紙を配布させていただいた方で受診が済んでいない場合は、夏休みなど時間があるときを利用して、受診してください。受診のすすめ用紙をなくしてしまった場合は、再発行します。担任にご相談ください。