

7月 ほけんだよい

[児童数配付]

2026. 7. 13

川崎市立 幸 町 小学校

保健室

イラストがあります

なつ けんこう
夏を健康にすごそう！

イラストがあります

梅雨がまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせられます。暑い日が続くと、体は思っている以上に疲れ、体調を崩しやすくなります。夏を健康に過ごすためにも、引き続き健康管理に注意していきましょう。

こんねんと ていきけんこうしんだんしゅうりょう 今年度の定期健康診断 終了

今年度の定期健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、受診の必要があるお子さんには、「〇〇健康診断のお知らせ」、「〇〇検査結果のお知らせ」をお渡ししています。（歯科健診に関しては、異常の有無に関わらず、全児童へ配付します。）まだ受診されていない方は、夏休みなどに専門医の診察・治療を受けることをお勧めいたします。なお、学校での健康診断については、スクリーニング（疑いのある児童の振り分け）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

定期健康診断の結果が記された「けんこうカード」を配付しました。ご家庭で確認していただき、カード右側の欄に押印またはサインの上、7月17日（金）までに学校へお戻しください。

なお、一昨年度よりデータを紙で印刷し、貼り付ける形に変更しています。

なつ ちゅう い 夏 かに 注意！

夏はなぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…！ 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

イラストがあります

なつ ば て からだ ～夏バテしない体をつくろう～

なつ ば て 夏バテってなに？

夏バテとは、暑さによる体調不良の総称です。夏は屋内と屋外の温度差があります。暑い屋外と涼しい屋内の移動を繰り返すと、体温の調節をする自律神経に乱れが生じやすくなります。また睡眠不足、水分・ミネラル不足も夏バテの原因になります。夏バテになると、だるい、やる気がでない、食欲がない、頭が痛い、めまい、立ちくらみなどの症状が起こります。

なつ ば て よ ぼう ほ い ん と 夏バテ予防の3つのポイント

て き と う ん ど う からだ あつ 適度な運動で体を暑さにならそう

外は暑いからといって、冷たいものばかり食べながら、涼しい部屋でごろごろ過ごしていると、体が暑さになれません。

朝や夕方の涼しい時間に軽く運動をして汗をかくことで、夏の暑さに負けにくい体をつくることができます。

せい かい つ と の 生活リズムを整えよう

朝に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされ、自律神経のスイッチが入ります。

そして、朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出し、体に必要なエネルギーや栄養を取ることができます。暑くて食欲がない日でも、できるだけ食べて1日を元気にスタートしましょう。

ぐ っ す り ね っ て つか ぐっすり眠って疲れをとろう

38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほど浸かることで、体の深部体温が一時的に上がり、その後、下がるタイミングで自然な眠気が訪れます。部屋のエアコンは26～28℃設定にし、直接風が体に当たらない向きにして、朝まで付けたままにしておきましょう。疲れた体は、睡眠中に回復します。ぐっすり眠ることができる環境に整えましょう。

