

ほけんだより のびやか



令和8年7月6日
川崎市立宮内小学校

最近蒸し暑い日が続いているせいか、疲れている児童が多いようです。急に暑くなることもある今は、体調を崩しやすい時期です。暑さに負けない体をつくるためには「朝ごはんを食べる・運動をして汗をかく・体の冷やしすぎには注意する・しっかり眠る」ことが大切です。また、朝から体調不良の場合には、自宅で様子をみて登校できるかお子さんと相談をお願いします。

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいがわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分も

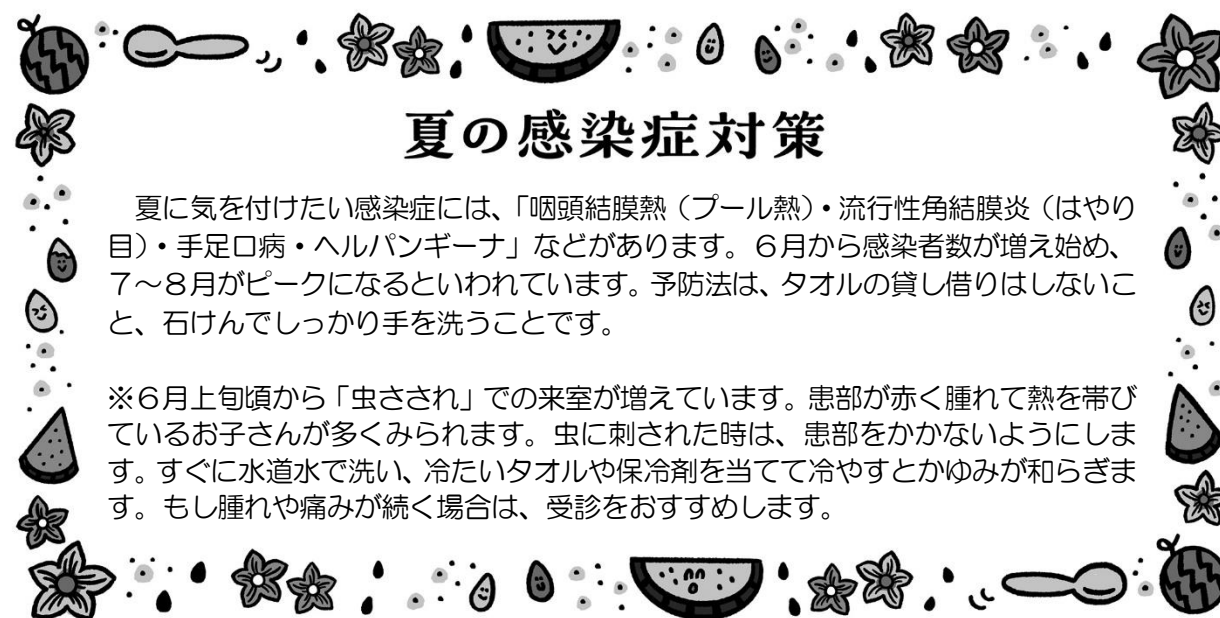
あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

水分補給のポイントは「こまめに」飲むことです。飲むと良いタイミングは、①起床時、②運動中、③運動の前後、④入浴の前後、⑤就寝前などです。体調不良で保健室に來室するお子さんから、「朝から何も飲んでいない」「何も飲まずに外で遊んでいた」という声を聞くこともあります。ぜひ朝食時は、水分を補給するよう声かけをお願いします。また、運動中の体温を下げるためには運動前の水分補給が大切です。のどが渴いたと感じる前に飲むように意識してほしいと思います。飲む量は1回にコップ1杯程度です。一度に大量に飲みすぎないように注意してください。



夏の感染症対策

夏に気を付けたい感染症には、「咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎（はやり目）・手足口病・ヘルパンギーナ」などがあります。6月から感染者数が増え始め、7～8月がピークになるといわれています。予防法は、タオルの貸し借りはしないこと、石けんでしっかり手を洗うことです。

※6月上旬頃から「虫さされ」での來室が増えています。患部が赤く腫れて熱を帯びているお子さんが多くみられます。虫に刺された時は、患部をかかないようにします。すぐに水道水で洗い、冷たいタオルや保冷剤を当てて冷やすとかゆみが和らぎます。もし腫れや痛みが続く場合は、受診をおすすめします。

熱中症対策に

登下校時に、熱中症対策として首元を冷やすなどの熱中症対策グッズを利用することは可能です。利用する場合は、どのように使用するのか、使用する際に注意すること、登校後の学校での保管の仕方などお子さんとしっかり話をしてください。扇風機がついているもの、布やひもが長いもの、洋服が濡れるものなどはけがをしやすく、学校生活に支障をきたすことがあるため控えてください。保護者の管理、責任のもと利用し、安全なものを選んでください。また、登校後、校内での利用はできません。健康面についての不安があり、校内でも利用が必要なご家庭については、学校へご相談ください。

「けんこうカード」・「定期健康診断の記録」について

●けんこうカード（黄色またはピンク色、1・2年生は緑色のカード）について
7月6日（月）に「けんこうカード」を全員にお渡しします。身長・体重のみが記入されています。「けんこうカード」は秋の身体測定でも使用しますので、サインまたは押印のうえ、**7月10日（金）までに学校へ提出してください。**

※3～6年生のけんこうカードに記載されている「別紙参照」は、後日お配りする「定期健康診断の記録」をご覧ください。

※治療が必要なお子さんにつきましては、「結果のお知らせ」を確認していただき、早めの受診をお勧めいたします。

●定期健康診断の記録（A4版プリント）について
後日「定期健康診断の記録」を全員にお渡しします。健康診断のすべての結果が記載されています。お子さんと一緒に成長の様子や健康状態をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。「定期健康診断の記録」は定期健康診断の結果を記入したもので、ご家庭でその後受診していただいた医療機関での診察結果や精密検査の結果は記載されておりませんので、ご了承ください。