

児童の皆さんへ

おうちの人と一緒に読んでください。

川崎市立梶ヶ谷小学校

保健室発行

2026. 7. 10

ほっけんだより 7月



7月・8月の保健目標 夏を元気に過ごそう

夏を元気に過ごすための「あいうえお」

【あ】 朝早く起きて夜は早く寝よう

夏休みも学校があるときと同じ時間に起きましょう。

(8時間から9時間寝ると熱中症予防にもなります。)

【い】 いつでも、どこでも、手洗い・うがい

外から帰ったら、まず手をきれいに洗いましょう。



手洗い・うがい

【う】 運動を涼しい時間に少しずつ

涼しい朝や夕方に、体を動かして体力をつけましょう。

【え】 栄養を3食しっかり、バランスよく

冷たいもの(アイスなど)やのどごしがいいもの

(そうめん・そば)の食べすぎに気をつけ、体の熱やほり

や水分がいっぱいとれる夏野菜を食べましょう。



※裏面に夏野菜のクイズがあります。

【お】 おやつは時間と量を決めよう

だらだら食べは、むし歯の原因になります。

食べたらはみがきしましょう。



定期健康診断の記録を配付します

「定期健康診断の記録」を、6年は「成長の記録」1～5年は「けんこうカード」に挟んで、ご家庭に配付しました。「定期健康診断の記録」は返却不要です。「成長の記録」または「けんこうカード」は、お子さんの学年の欄にサインの上、オレンジファイルに入れて7月15日(水)までに学校へご返却ください。なお、1年生の心臓病検診は検査機関から正式な結果が届いていませので空欄になっています。

夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間は、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え:キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ

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

夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。

「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、

さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。

デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて

きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂

に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごす

ことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー

ライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。

