



2026年7月 川崎市立南原小学校 保健室

<最近の保健室から>

4月から実施した定期健康診断が終了しました。保健調査票、各問診票の記入等、ご協力いただきありがとうございました。

6月中旬から梅雨入りし、寒暖差が激しい日何日かありました。梅雨の合間の晴れの日には、中休みに元気に身体を動かしている子どもの様子が保健室から見られます。外遊びは心身の健康的な成長に大切な要素です。これから暑くはなってきますが、外遊びができる日は積極的に校庭で遊んでほしいと思います。

「けんこうのきろく」の配付について

「けんこうのきろく」を7月3日（金）に配布します。定期健康診断の結果をご確認ください。ぜひ、お子さんと一緒にご確認いただき、健康診断を自分の健康や生活習慣を考える機会にしていだけたらと思います。ご確認の上、表紙の該当学年の前期欄に押印又はサインしていただき、期日までに担任までご提出ください。

見開き右側

- 令和8年度定期健康診断の結果
- 異常なし：斜線（/）
- 1年生 心電図検査の最終結果が出ていないため空欄
- 2～6年生 心電図検査は対象ではないため空欄
- 4、6年生 聴力検査は対象外のため空欄

7月10日（金）提出

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
総						
番号						
保健室	内科	外科	眼科	耳鼻科	皮膚科	泌尿科

各科の健診・検査で疾患等がみられたお子さんに「結果のお知らせ」を配布しております。歯科検診はすべてのお子さんに結果を渡しています。健康診断結果は今のからだの様子を伝える大切な情報です。なるべく早く専門医の診察、治療をお願いします。

児童保健委員会の活動

6月10日の児童朝会では「熱中症対策」と「夏みくじ」について、スライドとコントを交えてみんなに呼びかけました。水分補給の合言葉、みなさん覚えましたか。「のどがかわく前に」「こまめに」「少しずつ」飲むことが大切です。

保健委員会では常時活動として、トイレトペーパー・手洗い石けんの補充や水質検査の実施や保健室前のホワイトボードに全校に向けて一言メッセージを書いています。保健委員会のスローガン「安心！安全！健康な体！保健委員会！」になれるように日々活動しています。



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のほとんどは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- 水分補給を心がける
- エアコンの温度を28℃前後に保つ
- 湯船に浸かる
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする

