

ほけんだより 7月号

2026年6月30日

川崎市立大師小学校



<7月の保健目標>
夏を健康にすごそう



「けんこうのきろく」をお配りします

健康診断が終わりましたので、準備ができしだい、健康診断の結果を記した「けんこうのきろく」をお配りします。1年生は心臓病検診の結果がまだ届いていないため、心臓の欄は空欄になっております。

ご確認後、表紙に押印していただき、担任へ返却してください。なお、返却期日は7月16日(木)までです。夏休み明けの発育測定でも使用しますので、よろしくお願ひします。

夏休みの過ごし方

子どもたちが楽しみにしている夏休みまでもう少しです。規則正しい学校生活から離れると、生活リズムが崩れてしまうので、健康に楽しく過ごせるように気を付けてさせてほしいです。

①早寝早起きを続けよう

ついつい夜更かしをしてしまうと思いますが、睡眠不足は、免疫力をさげてしまい、夏バテにもつながります。毎日同じ時刻に寝て、起きることを意識する。



②スマホやゲームを使う時間に気をつけよう

家の中で過ごす時間が増えると、スマホやゲームを使う時間が長くなりがちです。おうちの人と一緒に、使う時間のルールを決め、楽しく正しい使い方をする。

熱中症の予防のポイント

熱中症にならないために、気を付けるポイントがあります。一人一人が意識して過ごせるように声をかけてください。

①「熱中症警戒アラート」を確認する

熱中症警戒アラートとは、環境省・気象庁が提供する暑さへの「気づき」を呼びかける情報です。神奈川県内の計測値点5か所のうち、どこかで暑さ指数(WBGT)が33を超え、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される際に発表されます。熱中症警戒アラートが発表された日は、より一層気をつけて予防に努めてほしいです。



②朝ごはんをきちんと食べること

朝ご飯を食べないと、体内の水分と塩分が不足した状態で炎天下に出ることになります。食欲がなくて朝ごはんを食べられない児童が時々いますが、熱中症予防も含め、少しでも食べてから登校させてください。スープやみそ汁は水分も塩分もとれるのでおすすめです。



水筒の持ち方に気をつけよう

日々、水分補給のために大切な水筒ですが、近年、水筒の持ち方による事故が増えています。水筒を斜めがけにしている状態で、走って転んでしまうと、水筒が腹部と地面の間に強く挟まってしまいます。その結果、腹部を強く打ち、内臓を損傷する可能性があります。子どもは、皮下脂肪が少なく、外部からの衝撃に弱いので、注意が必要です。

水筒を持ち歩く時は、

★斜めがけはせず、手提げに入れて、手で持つようにする

★外で遊ぶときは、近くに置いてから遊ぶ

