

7月すまいる

東海市立富木島小学校 保健室

令和8年7月 No.4

7月の保健目標は、「**熱中症に気をつけよう**」です。

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。

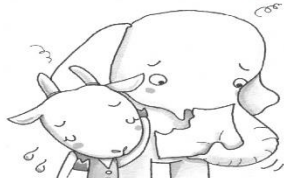
夏休みも元気に過ごすために生活リズムを整えて熱中症に気をつけましょう。

7月の保健目標

熱中症に気をつけよう



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



①

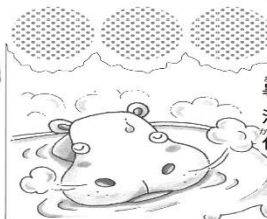
しょう

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



につかりょう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養 いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



⑤

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渴く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

！ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5〜2Lですが、一度に飲んでも体が吸収できません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

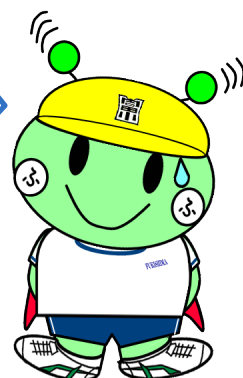


がっき ふ き しましやうほけんしつ 1学期の富木島小保健室

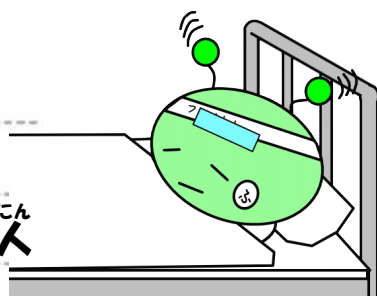
れいわ ねん がつ か 令和8年4月9日から れいわ ねん がつ にち 令和8年6月23日までに びやうき ほけんしつ き ひと かず 病気やケガで保健室に来た人の数です。

ほ けん しつ
保健室
り よう しゃ すう
利用者数
361 人

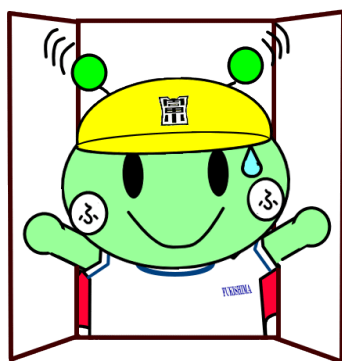
びやうき 110人
けが 236人



1. ふくつう...35人
2. ずつう...32人
3. きもちがわるい...21人



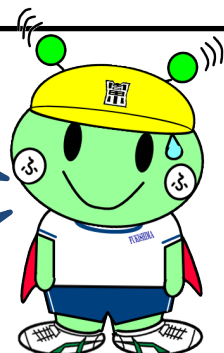
1. だぼく...110人
2. すりきず...48人
3. ねんざ...12人



ほけんしつ く
保健室に来るときは、
「いつ」「どこで」「どうして」「どこが」「どうなったか」
じぶん つた
自分で伝えるようにしましょう。
じぶん かんが つた
自分はどうしたのかも 考 えて伝えられるといいですね。
むずか おも いっしょ れんしゅう
いきなりは 難 しいと思うので、一緒に 練 習していきましょう。
ほけんしつ く かなら たんにん せんせい つた
また、保健室に来るときは、必 ず担任の先生に伝えてくださいね。

しつれい ねん くみ
失礼します。〇年〇組のふきまるちゃんです。
2じかんめ あたま いた よこ
2時間目から頭が痛いです。横になって休みたいです。

しつれい ねん くみ
失礼します。〇年〇組のふきまるちゃんです。
だいほうか うんどうじょう ころん あし
大放課に運動場でサッカーをしていて転んで足をけがしました。



保護者の方へ

健康診断が終わりました

健康診断の結果で、病気や異常の疑いのあるお子さまには、「お知らせ」の用紙を渡しました。受診が終わりましたらその結果を学校に提出してください。

学校での健康診断は病気や異常の疑いがある人を振り分けるスクリーニング検査です。医療機関の受診の結果「異常なし」ということもありますのでご理解ください。なお、定期的に受診しているなどの場合、保護者の方でその旨をご記入いただき提出していただければ結構です。また、受診のすすめ用紙をなくされた方は、再発行いたしますので担任までお知らせください。