

ほっけんだより 7月



今月の保健目標
病気を治そう

加木屋小学校 令和8年（2026年）7月6日

梅雨の晴れ間に夏の日差しを感じる季節となりました。これからの気温や湿度の上昇により、熱中症や夏バテに注意が必要な時期でもあります。

家庭でも十分な睡眠や朝食、水分補給を心がけ、体調管理にご協力をお願いいたします。まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが元気に1学期を締めくくれるよう、保健室からもサポートしていきます。



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

ぐあいかわるい

スポーツドリンク



塩分補給

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

ワクワク・ドキドキしよう



最近、何かに強い興味や感動したりしたことはありますか？ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にもよい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探求心を深堀するチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き、それを楽しみましょう。

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました＊

今回は、「おなか元気教室～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～」というテーマで、おなかの健康について(株)ヤクルトマーケティング東海の方を招いてお話ししていただきました。おなかの元気を保つ方法として、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを合言葉に、生活習慣を整える、好き嫌いせずにご飯を食べる、よいうんちの色や形はどんなうんちかについて、教えていただきました。うんちの模型を使った実験もあり、よいうんちがどんなうんちなのか、分かりやすく教えていただきました。学校医の加藤先生とおおすがせんせいからもよいうんちのために早く寝るとよいこと、うんちを出しやすい姿勢について教えていただきました。



定期健康診断結果の配布及び受診のお知らせについて

健康診断が全て終わり、全員に「定期健康診断の記録」を渡ししました。また、受診対象のお子さんには各検診の後「受診のお知らせ」を渡しております。まだ受診されていない方は、早めの受診をお願いします。

定期検診ですでに通院が予定されている、昨年度までにもお知らせをもらっていて受診の必要がない等の場合は、受診お知らせにその旨を記入のうえ、提出をお願いいたします。なお、用紙をなくしてしまった場合は再発行してお渡ししますので、担任又は養護教諭へお知らせください。

