



がっ ほけんもくひょう
7月の保健目標
からだ せいけつ
体を清潔にしよう

令和8年7月1日
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人

梅雨明けまで、あともう少しのようです。蒸し暑かったり、室内のエアコンで肌寒かったりするためでしょうか、体調のすぐれない人が増えています。夏を元気よく過ごすためには、生活習慣を整えて丈夫な体をつくることや、熱中症にならないように、こまめに水分・塩分補給をしたり、通気性のよい服装にしたりと工夫することが大切です。意識して夏を元気に乗り切りましょう。

【定期健康診断が終了しました】

4月から始まった健康診断は、6月で終了いたしました。様々のご協力をいただき、ありがとうございました。結果のお知らせを受け取り、まだ受診されていない場合は、なるべく早めに受診（もしくは通院状況を記入）し、用紙をご提出ください。

また、1学期の終わりに「けんこうのきろく」をお渡しします。健康診断の結果が記載されていますので、ご家庭での保管をお願いします。

【熱中症に注意しましょう】

気温が高くなり、暑さで体調不良を訴えるお子さんが増えてきました。朝食を抜いていたり水分がとれていなかったりすると、熱中症になるリスクが高まります。お子さんは、寝ている間にもたくさんの汗をかいています。起床時、入眠前の水分補給とともに、登校前には、お子さんの健康状態の確認をお願いします。



【夏休みが始まります】

7月21日から夏休みが始まります。生活リズムが乱れやすくなりますので、「朝食を食べる」「夜ふかしせず寝る時間を決める」など、お子さんと相談していただければと思います。

＼ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。

たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

じどう 児童のみなさんへ

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や友だちと出かける計画などを立てている人もいるかもしれませんね。学校がお休みになると、つつい気がゆるんでしまいがちですが、生活リズムをくずさないよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。暑さが厳しいので、熱中症対策も忘れないでくださいね。

熱中症の症状

けいしょう 軽症



たちくらみ・めまい
あし 足がつる など



ずつう は け おうと
頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅうしょう 重症



たおれる、意識がなくなる
からだのけいれん、汗がかけない など

なつやす 夏休みの過ごし方



- ① おしとおこう！ 健康診断で見つかった気になるところ。
- ② めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- ③ りすぎ注意！ ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- ④ いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- ⑤ ださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！



SNS
での
トラブルに注意！



しっかり
水分をとろう！

なつ はだぎ き 夏も肌着を着よう

ただでさえ暑いのに、夏に肌着なんて着たくないという人もいそうですね。でも、肌着は汗や汚れを吸いとり、肌をせいつに保ってくれるすぐれものです。逆に肌着を着ていないと長く汗が残ったままになり、ベタついていたり、汗が蒸発しにくくて体温も下がりづらくなります。汗をよく吸い、すぐ乾く素材のものを選ぶと、より涼しく快適に過ごせますよ。



なつ はだぎ
夏も肌着を
着たほうが
快適だよ！