

2025

7月

戸田市立  
新曽小学校

## ほけんだより



暑い季節がやってきました。私は、暑くて外に出たくないと思いますが、校庭を見ていると、遊んでいる人が多くて元気だなと感じています。暑い日は、こまめに水分と休息を取り、熱中症を予防しましょう！夏休みは、楽しむのはもちろんのこと、健康と安全には十分気を付けて過ごしてください。

今月の保健目標

暑さに負けない体づくりをしよう

水分補給

ただ正しくできているかな？

みなさんは、いつもどのように水分補給をしていますか？  
水分補給は、こまめに、少しずつ行うことが大切です。授業が始まる前や遊びに行く前など、タイミングを決めて飲むようにしましょう。また、喉が渴いたからといって、一度にたくさん飲んでも、体内に水分は残りにくいです。そのため、1回の水分補給では、お茶や水をコップ1杯分飲むようにしましょう。  
正しい水分補給で、暑い夏を乗り切りましょう！

水分補給は  
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

令和7年度 身長・体重平均値(春)

|     | 身長(cm) |       | 体重(kg) |      |
|-----|--------|-------|--------|------|
|     | 男子     | 女子    | 男子     | 女子   |
| 1年生 | 117.6  | 116.5 | 21.6   | 20.7 |
| 2年生 | 123.3  | 123.2 | 24.5   | 24.5 |
| 3年生 | 130.2  | 128.4 | 29.5   | 26.2 |
| 4年生 | 133.3  | 135.0 | 30.1   | 31.2 |
| 5年生 | 140.6  | 141.9 | 35.8   | 34.7 |
| 6年生 | 146.9  | 149.1 | 40.4   | 40.6 |

次の発育測定は、9月です。さらに成長するために、規則正しい生活を送りましょう！

新曽小のみんな～！

暑さに負けない体づくりのために

はやね はやお  
早寝 早起き

あさ  
朝ごはん

心がけるんやで～！



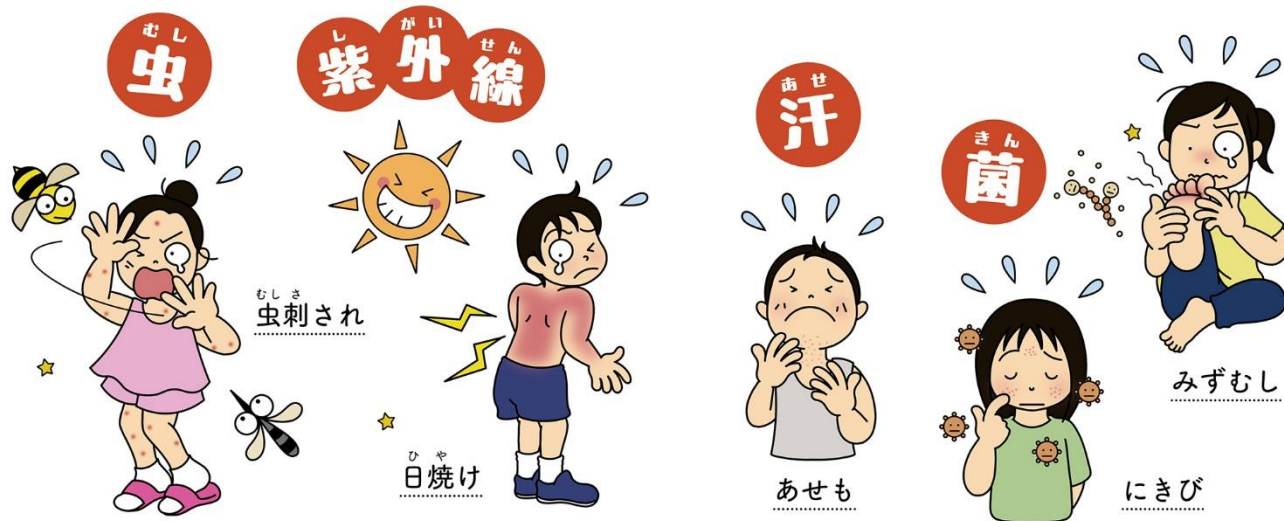
## 保護者の皆さまへ

定期健康診断が、すべて終了しました。健康診断の結果より「治療のお知らせ」が届いた方は、お早めに専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。受診が終了しましたら、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。

夏休みの宿題として、「歯みがきカレンダー」を配布いたします。夏休み中も、1日3回歯みがきを行いましょう。お子様の見守りのほど、よろしくお願いいたします。

夏休みは、生活リズムが変わりやすく、体調を崩したり、けがをしたりすることが増える時期です。特に、6年生は夏休み明けすぐに修学旅行があります。お子様が元気に夏休みを過ごすために、毎日の健康観察への御協力をお願いいたします。

# 夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して  
清潔に！



夏は、皮膚トラブルが起きやすい季節です。

皮膚のかゆみや痛みがおさまらない時は、早めに皮膚科を受診しましょう！