



ほけんだより 7月



令和8年7月 戸田市立新曽小学校

じめじめした梅雨から本格的な夏へと移り変わる7月。保健室には、暑さによる頭痛や疲れを訴えて来室する児童も増えてきます。元気に過ごすためには、十分な睡眠と朝食、そしてこまめな水分補給が大切です。夏休みまであと少し。健康に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

暑さに負けない体づくりをしよう

夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす

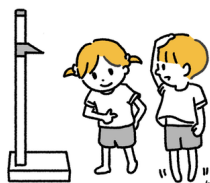


わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。



令和8年度 身長・体重平均値 (春)

身長

体重

	男子	女子	男子	女子
1年	117.5	116.4	21.9	21.1
2年	123.6	122.6	25.3	24.0
3年	129.0	129.2	27.8	28.1
4年	135.8	135.4	33.2	29.7
5年	138.9	141.9	34.2	35.0
6年	146.8	148.8	41.0	39.9

発育測定は、自分の成長を知るチャンスです。自分の体に興味をもち、健康に過ごしましょう。

保健室
より



暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

朝ごはんを食べて元気にすごそう！



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。

夏休みは生活リズムが乱れやすい時期です。お子さんが毎日元気に過ごせるよう、早寝・早起きや朝食をとる習慣など、規則正しい生活への御協力をお願いいたします。また、むし歯予防のため、毎日の歯みがきの声かけにも御協力ください。1日3回、歯みがきをすることを推奨しています。

長い夏休みだからこそ、御家庭で健康的な生活習慣を見直すよい機会となります。健康で充実した夏休みとなりますよう、御協力をよろしくお願いいたします。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをつけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう



おすすめ！夏の習慣

寝る前、起きた時、水分補給忘れずに

暑い夏は朝活！涼しいうちに適度な運動を



しっかり眠るための「ON」と「OFF」

夜、暑くて眠れないことはありませんか？ そんなときは設定温度を 26℃～28℃くらいにしてエアコンを ON！ その前に、湯船でつかれを OFF！ 寝る 1 時間半～2 時間くらい前に、38℃くらいのお湯に 15～20 分くらいつかりましょう。その後、だんだんとからだの中の温度が下がり、眠くなります。また、スマートフォンなどのメディアは、寝る 2 時間くらい前には OFF！ 眠気をじゃまするブルーライトの影響を受けずに済みます。

