

令和8年7月1日  
板橋区立金沢小学校  
校長  
養護教諭

7月に入り、いよいよ1学期もラストスパートです。1学期が終わると、長い夏休みになります。楽しく充実した夏休みを過ごすためにも、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。2学期に元気な姿でまた皆さんと会えることを楽しみにしています♪

◆ 7月の保健目標 ◆  
夏を元気に過ごそう

**熱中症** こんな症状に注意



**熱中症の症状**

軽症 → 重症

<p>立ちくらみ・めまい 足がつる など</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など</p>	<p>たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など</p>
------------------------------	-----------------------------	--

熱中症を自分で防げよう!

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!

熱中症は自分で防げます!

熱中症にならないために



水分をこまめにとる      帽子をかぶる      涼しくする

運動するときはこまめに休憩を

# 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すコツが書いてあったよ。

## ごはんを食べよう

からだの体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

①

## 早くしょう

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

②

## につかろう

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。

③

## 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

## 栄養のいい食事をとろう

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

①〜⑤の順番で読んでね！

### 国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…気持ちわかりますが、ちょっとまって。休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行ってなくても時差ボケのようになってしまうことがわかっています。時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる

### 時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

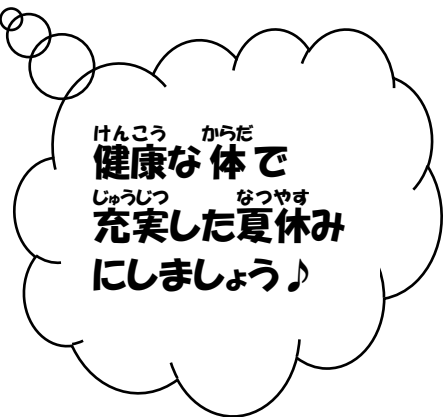
就寝時間  :  → 起床時間  :

「ちょうど真ん中の時間は」  :

例 0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



～保護者様へ～

### 健康診断のお知らせ・結果について

今年度の定期健康診断が全て終了しました。保護者の皆様には沢山のご協力をいただき感謝申し上げます。「定期健康診断の結果」を、別途個別にお渡しします。ご家庭にて保管してください。

また、「受診連絡票」のご提出もありがとうございました。今回お渡しする「定期健康診断の結果」には、受診連絡票の結果は反映されていませんが、学校にて把握・管理をしています。ご了承ください。