

ほけんだより 7月

令和7年6月30日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ



6月中 旬から暑い日が続きました。あせはバタバタするし、食欲が出ない、体もだるくて、なかなかねられない…などという人はいませんか。そのままにしておくと、生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。よくねる、ご飯をしっかり食べる、など、できることから生活を整えていきましょう。夏休み中も続けられるといいですね。



毎日早起しよう

生活リズム

毎日 毎日に 起きる

めざせコンプリート

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

病院へ行って

治療を済ませておこ

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

夏休みのミッション

自分の役割を

決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみよう。

健康診断で受診のおすすめ

をもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。

自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



おうちの方へ

- ①本日、「健康カード」をお配りしました。4月に測定した身長、体重、肥満度、視力検査、聴力検査、内科健診(運動器健診・結核健診含む)、耳鼻科健診、眼科健診、尿検査の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認いただき、**押印後、7月7日(月)までに担任へご提出ください。**なお、4年生の希望者に実施した色覚検査の結果については、異常の疑いがあるお子さんへのみお知らせしました。6年生に実施した脊柱側弯検査(3Dスコリオ)の結果については、二次検査結果がまだ届いていないため今回は記載していません。二次検査対象のお知らせを受け取っていない方は異常なしでしたので、ご承知おきください。
- ②すでにたくさんの「受診報告書」をお預かりしています。早速受診していただきありがとうございます。確認後、「健康カード」に「済」と押印していますが、ご提出の時期によってはまだ押印していない場合がありますので、ご承知おきください。