



れいわ ねん がつ
令和8年7月
みなみおおえ しょうがっこう
南大江小学校
ほけんしつ
保健室

が づ げん もく ひょう
7・8月の保健目標

な づ けん こう す
「夏を健康に過ごそう」



ねつ ちゅう しょう ぼう
熱中症予防
ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしに
していませんか?



ねつ ちゅう しょう ぼう
熱のこもらない
服を着よう

つう きせい が よく、
あせ 汗を吸ってくれる
めい 布地の服がおすすめです。

ふく そう ねつ ちゅう しょう ぼう たい せつ
服装も熱中症予防のために大切です



ねつ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの不足!?

すい みん ぶ そく
睡眠不足

すい みん ぶ そく あせ
睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくな
って、体温の調節が
うまくできなくなるよ。
まいにち ね
毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく
水分不足

なつ あせ
夏はたくさん汗をか
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。



うん どう ぶ そく
運動不足

うん どう ぶ そく たいりよく
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
ゆうがた すず じ かん
夕方など涼しい時間
かる うん どう
に軽い運動をしよう。



ねつ ちゅう しょう じ ぶん からだ ちょう し かんが こう どう
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

か ぜ ずつう ふくつう しょくよく からだ ちょうし とき ねつ ちゅう しょう
風邪・頭痛・腹痛・食欲がないなど、体の調子がふだんとちがう時も、熱中症になりやすくなりま
す。このような時は、無理をせず、体をしっかり休めましょう。

保護者の皆様へ

「けんこうのきろく (健康診断の記録)」と「成長曲線」を、7月中旬頃に配付します。
配付時は再利用の茶封筒に入れてありますので、封筒は学校へご返却ください。

本記録には、1学期に実施した定期健康診断の結果を掲載しております。お子様と一緒に
内容をご確認いただき、今後の健康管理にお役立てください。

なお、「けんこうのきろく」は学期ごと、「成長曲線」は1学期のみ配付します。ご家庭
で保管いただくことで、お子様の成長や体調の変化を継続的に把握することができます。

【健康診断の記録の見方について】

- ・内科検診の結果は、「背骨の状態」「胸のかたち」「四肢の状態」「皮膚の病気」の各項目
に記載しています。
- ・検診の結果、疾病等が認められない場合は、「/」と表示しています。
- ・2年生以上の心臓検診、および4年生・6年生の聴力検査については、義務ではないた
め実施していません。該当欄は空欄となっています。

★治療や精密検査等が終了後は、「受診結果報告書」のご提出をお願いいたします。