

# ほけんだより7月

いよいよ本格的な夏がやってきました。太陽がまぶしく輝き、子どもたちは汗をいっぱいかきながら元気に過ごしています。これからさらに暑さがきびしくなります。今月は熱中症の予防や、夏を健康に乗りきるための過ごし方についてお伝えします。

れいわ ねん がつ にち  
令和8年6月30日  
きかわみなみしょうがっこう ほけんしつ  
木川南小学校 保健室



## いま気をつけたい夏の三大感染症

て あし くち びょう  
手足口病

ヘルパンギーナ

いん とう けつ まく ねつ  
咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

## 熱中症予防に大切なのは？



### ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

## 水分補給クイズ

- Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？  
①約15% ②約40% ③約60%
- Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？  
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP

# 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

# 元気いっぱいの 夏休みにしよう



ヨコがすごい!

吸った空気で  
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないや血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

7月13日はナイスの日

## 素敵<sup>てき</sup>なことを探してみよう



人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



### ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵<sup>てき</sup>なところを探してみよう
  - ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中だけでもOK)
- 小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



## ～ 保護者の方へ ～

健康診断結果による受診のお願い

4月から始まった健康診断。それぞれの結果については、受診が必要な人に手紙をお渡ししていますので、できる限り早めに受診してください。

受診の必要がない人には、手紙はありません。

ただし、歯科検診のみ、全員に手紙を渡しています。

なお、学校で行われている健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいところを選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。どうぞご理解ください。

