



令和8年 7月  
川上小学校 保健室

参考文献「健」

いよいよ夏休みまであともう少しになりましたね。まだ梅雨の時期が続<sup>つづ</sup>き、ジメジメした日<sup>ひ</sup>もありますが、みなさんは体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>してはいませんか？気温<sup>きおん</sup>も少しずつ高<sup>たか</sup>くなってきて、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>になりやすくなっています。しっかり水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしながら、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にならないように気<sup>き</sup>をつけましょう！



夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>みに受<sup>じゅ</sup>診<sup>しん</sup>をお願<sup>ねが</sup>いします！！

健康診断  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない！

受診<sup>じゅしん</sup>のおすす<sup>め</sup>  
めもらったら  
早期治療<sup>そうきちりよう</sup>の  
チャン<sup>ス</sup>

気<sup>き</sup>になるところが  
み  
見<sup>み</sup>つかったら  
生活<sup>せいかつ</sup>を見直<sup>みなお</sup>す  
チャン<sup>ス</sup>

結果<sup>けっか</sup>がバッチリ  
ひと  
だった人は  
自分<sup>じぶん</sup>の  
よいところ<sup>ところ</sup>に  
気づ<sup>き</sup>ける  
チャン<sup>ス</sup>

### 保護者の方へ・健康診断結果について

6月の頭ですべての健康診断が終了しました。治療が必要なお子様には、受診勧告書（検診結果のお知らせ）をお渡ししていますので、夏休み中に受診をお願いします。（身体測定・視力検査・歯科検診・尿検査は全員にお渡ししています）お手数料をおかけしますが、受診勧告書は病院又は家庭の方で記入していただき、学校に提出をお願いします。また個人懇談の際に成長曲線・健康診断結果一覧表をお渡ししますので、そちらもご確認ください。

# ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて!!!

これからどんどん気温が高くなり、本格的に夏の時期に入ります。熱中症にならないように毎日予防を心がけましょう!

## すいぶん こまめに水分をとる



のどがかわく前に  
飲むようにしましょう!

## ぼうしをかぶる



外にいくときは必ず  
ぼうしを忘れずに!!

## ひ やす 日かげで休む



外であそぶときは途中で  
日かげで休もう!

## えんぶん 塩分をとる

汗をたくさんかいたときは  
塩分も少しとろう!



## かぜ あ 風に当たる

風に当たって体を冷やそう!



## ねっちゅうしょう 熱中症クイズ

Q1. 熱中症は夏だけに起こる  
病気? ○か×

Q2. 外であそぶのときに気を付けることは?

( ) の中に入る言葉を考えてね

- ★ ( ① ) をかぶる
- ★ こまめに ( ② ) をとる
- ★ ときどき ( ③ ) する
- ★ 体の調子が ( ④ ) ときは無理に外に行かない

## 冷たいものもとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

### ■ 夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

### ■ 風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



### げんき す 元気に過ごすコツは 夏でも温活!



- ・ 飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・ 冷たいものは一度にとらない
- ・ 生姜など体を温めるものを食べる
- ・ ゆっくり湯船につかる

クイズの答え ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿