



ほけんだより

一宮市立大志小学校

令和7年7月号

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。たくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりするかも！？冷たいものとりすぎには、注意が必要です。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



運動の前後は
もちろん！

こんなときも水分ほきゅう！



朝起きたとき



お風呂上がり



寝る前

みなさんは、子どものからだの何％が水分でできているか知っていますか？ 正解は、60～70％です。例えば、30 kgのAさんの場合、およそ18～21 kgは水分でできています。からだの半分以上が水分でできているので、こまめな水分補給の大切さがよく分かりますね。



★今年も実施します！ 夏休み歯みがきカレンダー

実施期間

7/22 (火) ～ 8/31 (日)

提出日

9月1日 (月)

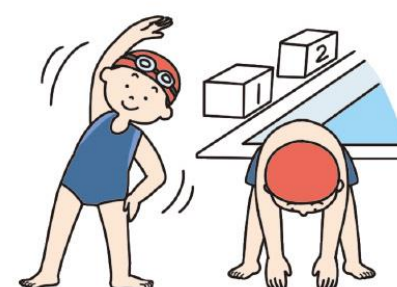


めざせ、歯みがき名人！お休みの間も1日3回以上の歯みがきに取り組みましょう。

今月の保健目標：夏を健康に過ごそう

水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。



プールでは、

さらにココにも気をつけて

施設のルールや係員さんの指示を守る

水遊びのときに
注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときは無理をしない



海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



＜保護者の方へ＞

4月から実施した健康診断の結果について、受診の必要があるお子さまにはお知らせを配付しています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、ぜひできるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。