



家庭数

令和8年7月6日  
八王子市立下柚木小学校  
保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

蒸し暑い日が増え、本格的な夏が近づいていることを感じます。熱中症に最大限の警戒をしながら安全な学校生活への配慮をしていきます。現在、学校で出席停止となる感染症の報告はありませんが、風邪や咳などでの欠席者が少し出ています。夏休みまであと少しの期間を元気に過ごすため、朝食を必ず食べて睡眠をしっかりとるようにしてください。登校前にお子さんの体調に不安を感じたら、無理をさせず、ご家庭で休養させて様子を見るようにしてください。

健康カードを配布します！

今年度の定期健康診断は、すべて終了しました。お忙しい中、保護者の皆様にはいろいろとご協力いただき、ありがとうございました。個別の健康カードを配布しますので、カード内面の左側の健康診断結果一覧で今年度の結果をご確認ください。また、健康診断結果の裏面に各自の成長曲線が載っていますので、ぜひご覧ください。内面の右側は学期ごとの成長の様子を記入しています。カードは学校で保管しますので、結果を確認して押印またはサインをされましたら、速やかに学校へ提出をお願いいたします。

提出締切日 7月13日(月)まで

| けんこう<br>健康カード                                       |   |   |   |   |   |   |     |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|-----|
|                                                     |   |   |   |   |   |   |     |
| ★このカードは、みなさんの健康や成長の様子を6年間記録するもので、<br>ていねいにあつかいましょう。 |   |   |   |   |   |   |     |
| 保護者の皆様へ                                             |   |   |   |   |   |   |     |
| ・記録をご覧になりましたら、押印をして速やかに学校へお戻し願います。                  |   |   |   |   |   |   |     |
| ・検査や治療が必要な場合は、早めに専門医に受診するよう、お勧めいたします。               |   |   |   |   |   |   |     |
| ・一年ごとの成長の記録は、ご家庭で記入をお願いします。                         |   |   |   |   |   |   |     |
| ・表紙の裏面の成長曲線もご活用ください。                                |   |   |   |   |   |   |     |
| 八王子市立下柚木小学校                                         |   |   |   |   |   |   |     |
| 学年                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | なまえ |
| 組                                                   |   |   |   |   |   |   |     |
| 番号                                                  |   |   |   |   |   |   |     |

| せいちょうようす<br>成長の様子      |            |  |  |  | なまえ      |      |    |                         |      |     |     |
|------------------------|------------|--|--|--|----------|------|----|-------------------------|------|-----|-----|
|                        |            |  |  |  | 保護者のみだ印  |      |    |                         |      |     |     |
|                        |            |  |  |  | 4月       | 8・9月 | 1月 | 1年間でこれだけ大きくなりました(家庭で記入) | 1学期  | 2学期 | 3学期 |
| 1年                     | しんちょう (cm) |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | たいじゅう (kg) |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| 2年                     | しんちょう (cm) |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | たいじゅう (kg) |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| 3年                     | 身長 (cm)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | 体重 (kg)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| 4年                     | 身長 (cm)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | 体重 (kg)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| 5年                     | 身長 (cm)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | 体重 (kg)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| 6年                     | 身長 (cm)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
|                        | 体重 (kg)    |  |  |  |          |      |    |                         |      |     |     |
| ☆ 過去の資料がありましたら、転記願います。 |            |  |  |  | 6年間でこんなに |      | 身長 |                         | (cm) |     |     |
|                        |            |  |  |  | 大きくなりました |      | 体重 |                         | (kg) |     |     |

健康診断の結果、医療機関の受診が必要となるものはその都度お知らせを配布しました。すでに多数の受診報告をいただいておりますが、まだ受診していない人は、できるだけ早く受診して結果を学校に提出して下さるようお願いいたします。（夏休み中に受診される方は、2学期初めに必ず提出してください。）

※7月3日現在の受診率は以下の通りです。

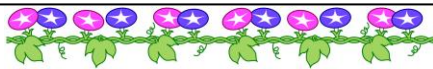
※受診後の結果が家にある人は、速やかに学校へ提出をお願いします。受診がまだの人は、夏休み中の受診をおすすめします。

|    |     | 視力  |       |     |       | 歯科  |       |     |       |
|----|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
|    | 人数  | 要受診 | 要受診者率 | 受診済 | 受診率   | 要受診 | 要受診者率 | 受診済 | 受診率   |
| 1年 | 22  | 5   | 22.7% | 3   | 60.0% | 3   | 13.6% |     | 0.0%  |
| 2年 | 31  | 3   | 9.7%  | 2   | 66.7% | 3   | 9.7%  | 1   | 33.3% |
| 3年 | 30  | 4   | 13.3% | 3   | 75.0% | 6   | 20.0% | 1   | 16.7% |
| 4年 | 28  | 7   | 25.0% | 3   | 42.9% | 3   | 10.7% | 2   | 66.7% |
| 5年 | 29  | 5   | 17.2% | 1   | 20.0% | 6   | 20.7% | 2   | 33.3% |
| 6年 | 35  | 15  | 42.9% | 10  | 66.7% | 1   | 2.9%  |     | 0.0%  |
| 総数 | 175 | 39  | 22.3% | 22  | 56.4% | 22  | 12.6% | 6   | 27.3% |

|    |     | 耳鼻科 |       |     |        | 眼科  |       |     |        |
|----|-----|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|--------|
|    | 人数  | 要受診 | 要受診者率 | 受診済 | 受診率    | 要受診 | 要受診者率 | 受診済 | 受診率    |
| 1年 | 22  | 8   | 36.4% | 8   | 100.0% | 0   | 0.0%  |     |        |
| 2年 | 31  | 3   | 9.7%  | 2   | 66.7%  | 0   | 0.0%  |     |        |
| 3年 | 30  | 3   | 10.0% | 3   | 100.0% | 0   | 0.0%  |     |        |
| 4年 | 28  | 4   | 14.3% | 4   | 100.0% | 2   | 7.1%  | 2   | 100.0% |
| 5年 | 29  | 4   | 13.8% | 3   | 75.0%  | 1   | 3.4%  | 1   | 100.0% |
| 6年 | 35  | 3   | 8.6%  | 3   | 100.0% | 0   | 0.0%  |     |        |
| 総数 | 175 | 25  | 14.3% | 23  | 92.0%  | 3   | 1.7%  | 3   | 100.0% |

< 2学期の保健行事予定 >

- 9月1日（火）5・6年身体計測
- 9月3日（木）3・4年身体計測
- 9月4日（金）1・2年身体計測
- 9月15日（火）13：10～清水移動教室事前健康診断（5年）



体育着が必要です。準備をお願いします。髪の毛が長い人は結んでください。

\*夏冷え予防と下着の着用について\*

夏は暑さで汗をたくさんかきますが、室内は冷房で冷える心配があります。学校でも冷房で体が冷えたために腹痛を訴える児童がいますが、ほとんどの場合下着を着ていません。下着の役割を改めて見直してみましょう。

下着を着ると、  
体から出た  
汗や皮脂を  
吸ってくれます。  
おかげで…

体温を上手に  
調節できる！

夏も下着が大活躍！

肌を清潔に  
保てる！

ニオイや黄ばみを  
防げる！

裏面もご覧ください

# 熱中症に気を付けよう！

熱中症は重症になると命にかかわりますが、適切な行動で必ず予防ができます

## \* 熱中症を予防するためには・・・ \*

(環境省熱中症予防情報サイトより)



### ①暑さを避けましょう。

涼しい服装、帽子や日傘、冷房を積極的に活用する。

### ②のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

マスクをしているとのどの渴きを感じにくいので要注意。

### ③暑さに関する情報を確認しましょう。

身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)を確認する。  
(天気予報や熱中症警戒アラートの情報を確認しよう)

学校でも暑さが予想される日は、毎時間 WBGT を確認し、安全に配慮しています！

### ④屋外ではなるべくマスクをはずしましょう。

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。

### ⑤3食しっかり食べましょう。

水分と塩分の補給が大切。



### ⑥睡眠をたくさんとりましょう。

体調を整える。

冷房の設定温度は低くしすぎず、

体に風が直接当たらないようにする。



### ⑦外に長くいる時は、30分に1回は日陰で休憩しましょう。



#### 【熱中症が疑われた時に、体温を効果的に下げるための方法の例】

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

# 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  
電きっぱなしに  
していませんか？



熱のこもらない  
服を着よう

通気性がよく、  
汗を吸ってくれる  
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

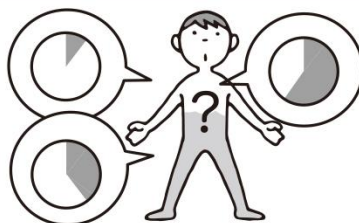
いくつ  
知ってる？

## 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、何もしなくても尿・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

