



令和8年 7月1日  
八王子市立 山田小学校

蒸し暑い日が多くなってきました。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないため、調子を崩しやすいものです。体を動かすのが面倒になったり、元気がなくなったりしがちですが、夏休みまでの残りの期間、お子さんの体調管理をお願いします。

## 健康診断が終了しました

6月30日をもって、すべての健康診断が終了しました。保護者の皆様にもご協力いただき今年度も健康診断を無事に終えることができました。ありがとうございます。

そして、待ちにまった夏休みがいよいよ始まります。夏風邪や熱中症に気を付けて、楽しい夏をお過ごしください。

## 定期健康診断の記録を返却します

保健だより配信と同日の7月6日(月)定期健康診断の記録を全学年にお渡しします。こちらは回収いたしません。お子様の成長を確認していただき、ご自宅で保管してください。よろしくお願いいたします。

## 保護者の皆様へ 夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、学校がお休みのお時期ご受診をお願いいたします。

特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）がある人は、受診をお願いいたします。むし歯は放っておいても治らず、全身にも悪影響をおよぼします。また、乳歯のむし歯でも、のちに生える永久歯に悪影響を及ぼします。（歯並びが悪くなる。むし歯になりやすくなる等）

よろしくお願いいたします。



## 歯みがきに関するお知らせ

この度、お子さまの健康保持と衛生習慣の向上のため、学校への歯ノブンの持参を許可することとなりました。学校での使用時間は「昼休み」で任意の取組みとします。持参した歯ブラシやコップなどは、衛生面に気を付けて各自で責任をもって管理するよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。食後の習慣としてご活用ください。

# 熱中症を予防しましょう！

かる たっすいしょうじょう とき  
 軽い脱水症状の時はまだのどがかわいた  
 かん  
 感じがしません！

だから、夏は忘れずに水分補給！

☆運動をはじめるまえに水分をとる。

☆のどがかわく前に水分をとる。


☆はげしい運動をする時は30分に1回の  
 水分をとる。

☆たくさん汗をかいたら、スポーツドリンク  
 などで塩分もとる。

※プールに入っている時も汗をかいている  
 ので、プール前と出た後は水分をしっかり  
 とりましょう。

出かけるときの約束

長い夏休みが始まります。何をしよう  
 かな？ とワクワクしている人が多いので  
 はないでしょうか。そこで、みなさんに  
 守ってほしい約束があります。出かける  
 ときは、「だれと」「どこへ」行き、「何時  
 に帰るか」をおうちの人に伝え、暗くな  
 る前に帰るようにしましょう。また、帽子  
 をかぶったり水分をこまめにとったりして、  
 熱中症にならないよ  
 うに気をつけてくださ  
 い。新学期に元気に  
 みなさんと会えるのを  
 楽しみにしています。



## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない  
など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない  
など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩け  
ない  
など

重





# あまい飲み物に気を付けよう！

ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう たいせつ  
熱中症の予防には、水分補給が大切ですね。…しかしみなさんは

すいぶんほきゅう なに の  
水分補給のときに何を飲んでますか？

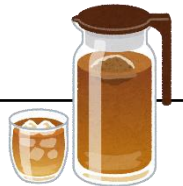
じつ  
実は、スポーツドリンクやジュースなどの飲み物にはたくさんの砂糖が

はい  
入っています。そのため、砂糖が入っている飲み物を飲み続けると、水分

をとっているのに、のどがかわいたり、からだ  
体がだるくなったり、いしき  
意識が

もうろうとしたり、たお  
倒れることもある「ペットボトル症候群」にかか

かのうせい  
る可能性があります！砂糖入りの飲み物は虫歯にもなりやすいです。



したがって…ふだん すいぶんほきゅう みず むぎちゃ すいぶん  
普段の水分補給は水か麦茶で水分をとり、

いつも ちょうしょく た えんぶん  
朝食をしっかりと食べて塩分をとってることが大事です！

## オススメ朝食

いつもの朝食にお味噌汁をプラスするのがオススメです。

すいぶん えんぶん からだ たいしゃ あ  
水分と塩分がとれるだけでなく、体の代謝を上げることもつなが

るので、まいにち けんこう いじ やくだ  
毎日の健康維持にも役立ちます。

