

ほけんだより



令和8年7月10日
上山市立西郷小・中学校
(上山きらり学園)
ほけんしつ
No. 8

保護者の皆様へ

定期健康診断にご協力をいただきまして、ありがとうございました。健康診断全体の結果について、本日お子さんに「わたしの健康」をお渡ししました。確認後、表紙「保護者印」の7月の欄に押印のうえ、「ほけん連絡袋」に入れて、終業式（7月24日）までに学校にご返却ください。夏休みは受診のチャンスかと思います。受診が必要なお子さんは、お時間の都合をつけていただき、受診をお願いいたします。

7・8月の保健目標は「熱中症を予防しよう」です。夏の暑さがどんどん本格的になってきます。学校では、外や体育館の暑さ（気温、湿度、WBGT）を測っていますが、みなさんも天気予報などをチェックして服装を考え、ぼうし・水筒は毎日持ってきてみましょう。また、規則正しい生活が熱中症を防ぐ基本です。夜ふかしをせず、食事はバランスよく食べましょう。

熱中症予防のキホン！



すいみん
睡眠をとる



あさ た
朝ごはんを食べる



すいぶん
水分をとる

保健目標のふりかえり〈6月〉

先月の保健目標は「歯を大切にしよう」でした。歯と口の健康を意識できたでしょうか？セルフチェック（小学生はおうちの人と一緒にチェック）してみましょう。

- ☐ 学校で、お昼ごはんのあとの歯みがきができた。
- ☐ だらだら食べをしないで、おやつは時間を決めて食べるのができた。
- ☐ 寝る前の歯みがきをていねいにできた。



あせ 汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

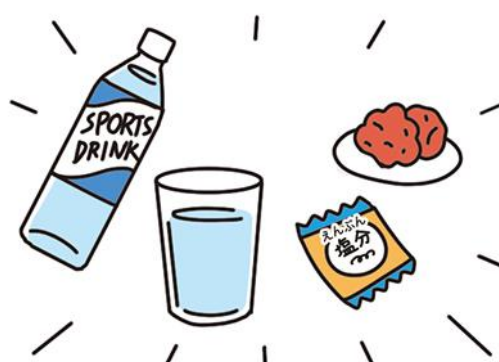
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

・ふだんから運動や外遊びをする。

・お風呂に入る。



・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



汗をかくことは大切ですが、汗をそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひきやすくなったり、いやなにおいがしたりします。体育や休み時間の遊びでたくさん汗をかくことも考えられるので、タオルや着替えを準備して、汗の始末をきちんとしましょう。