



令和8年6月30日  
豊島区立朋有小学校  
校長 石川 悦子

# ほけんだより

No.4

ムシムシした日が続いています。

梅雨が続いています。気温と湿度が高い日が多く、空気がムシムシしていますね。

じっとりとした汗をかきやすい時期です。かいた汗をそのままにしておくと、バタバタして気持ちが悪く、不快感です。汗をかいたらそのままにせず、きちんとふくことができよう、汗ふきタオルを持ってくるようにしてください。

また、汗をかく分、こまめに水分をとるように心がけましょう。

## 汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は  
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…



## 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

梅雨が明けたら、夏本番です。クーラーのきいた部屋ではかりすぎたり、冷たい食べ物・飲み物をとりすぎたりしないように気をつけましょう。

## 水分補給のときの注意!

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。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

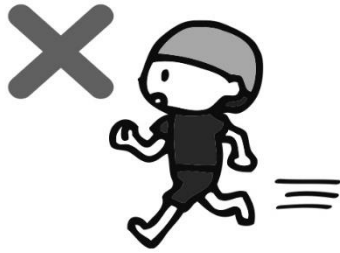
そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。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、おなかが痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



# プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを<sup>はし</sup>走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

## おうちのかたへ



### 健康診断の結果をお返しします。



夏休みの個人面談で、健康診断の結果をお返しします。

#### ①「定期健康診断の記録」（9月・1月は、〈発育の様子〉のみ返却します）

ご家庭と一緒にご覧になって、お子様の成長を喜んであげてください。また、所見があって未受診の場合（特に視力）は、夏休みを利用して受診することをお勧めいたします。

#### ②「よい歯のバッジ」

ピンク色の用紙「歯科健康診断結果のお知らせ」を受け取っていない児童に配付します。また、「歯科健康診断結果のお知らせ」を受け取って1学期中に受診し、用紙を学校に提出した児童にも配付しますので、早めに受診して提出してください。