

ほけんだより



毎日暑い日が続きます。体育の時間にはプールから子供たちの歓声が響いてきます。もうすぐ長い夏休みが始まります。体調に留意して、元気で楽しい夏休みを過ごしてください。

舟橋村立舟橋小学校
令和7年度 7月号



保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう

なつ あつ からだ たいせつ じゅうぶん すいみん きゅうよう えいよう
夏は暑さにまけない 体づくりが大切です。十分な睡眠や休養、栄養バランスのよい

しょくじ きそくただ せいかつ こころ
食事など、規則正しい生活を心がけていきましょう。

ねっ ちゅう しょう 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ ぞく 睡眠不足

すいみんが足りないとき、汗をしっかりとかけず、体温の調節がうまくできなくなります。まいにちたっぷり寝よう。



すい ぶん ぶ ぞく 水分不足

なつはたくさん汗をかくので、からだの水分が足りなくなります。水筒を持ち歩き、こまめに水分補給をしよう。



うん どう ぶ ぞく 運動不足

うんどう不足だと体力が落ちて、暑さに弱くなります。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょう じ ぶん からだ ちょう し かんが こう どう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

🏊🏠「よい姿勢と運動で健康になろう」(小5・中2合同学習から) 🏊🏠



6/25(水)に第1回地域学校保健委員会が開催され、小学5年生と中学2年生が「姿勢と運動」をテーマに合同学習を行いました。よい姿勢を保つためには、姿勢を支える筋力も大切です。自分たちの普段の様子を振り返り、「姿勢」と「運動」について、事前に調べてきた内容をもとに、健康に与える影響と今後取り組んでみたいことについて話し合いました。

〈各班からの意見や提案〉

- 「よい姿勢」のやり方やポイントを知る
- 普段から背すじを伸ばすことを意識する
- 隙間時間での運動やストレッチをする
- 家では、散歩やラジオ体操、体を動かすゲーム(遊び)をする 等

〜〜 2 学期の取組予定 〜

- ① 全校でのチャレンジ週間
(小・中学校 同時期に実施)
- ② 第2回地域学校保健委員会(小5・中2)

自分の実践について、課題や改善点の意見交換をします。また専門家からの講話や助言を聞きます。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにはしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



〈お願い〉

- 1学期の各種健康診断で、「治療のお知らせ」があった人は早目の受診をお願いします。
- 「わたしの視力(視力カード)」が手元にある人へ
→ 9月に2回目の視力検査がありますので、夏休み後には一旦学校へお返してください。