

家庭数配付

札幌市立有明小学校  
保健室 No. 4  
令和8年(2026年)  
7月1日(水)

# ほけんだよい

7月になりました。子どもたちは、グラウンドにいるセミやクワガタ、カブトムシに目を輝かせています。短い休み時間の間に見付けられるなんてすごいなあといつも感心しています。

うれしそうな子どもたちの顔を見て、私も幸せな気持ちになります。

夏休みまであと少し。子どもたちが元気に学校生活を送れるようにサポートしていこうと思います。



## 全校お泊まり会の健康調査を配付します

7月3日に、全校お泊まり会の健康調査を配付します。ご記入をお願いいたします



全校お泊まり会では、自主選択活動(6年生が企画した活動の中で、子どもたちがやりたいものに参加する活動)を行います。

草や木の葉、洗剤、薬品などを使う可能性がありますので、肌が荒れやすいお子さんは、健康調査に記入をお願いいたします。

※ お泊まり会では、炊事やキャンプファイヤーの時に、「**長袖・長ズボン**」を着用します。忘れずに持たせてください。

## 水筒を持つときは・・・

子どもが水筒を持って移動する際、水筒がお腹側にある状態で転倒すると思わぬけが(腹部打撲)につながる場合があります。強くお腹を打ってしまうと、内臓にも影響が出てしまう場合があります。

また、水筒をぶら下げたまま遊具で遊んでいると、水筒のひもが引っかかってしまい危ないです。水筒を持つ時には、次の点に気を付けましょう。



- ・水筒はできるだけリュックサックなどのカバンに入れましょう。
- ・水筒を首や肩から下げているときには、走らないようにしましょう。
- ・遊具で遊ぶ時には、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

# 熱中症に気を付けて生活しましょう

有明小学校の子どもたちは、暑さに負けず外遊びを楽しんでいる子が多くて、とてもたくましいです。熱中症に気を付けて、北海道の短い夏を思いっきり楽しいでほしいです。

## 暑い日の服装やマスクは？

気温が高い日には、通気性の良い素材や薄着を心掛けましょう。

気温が高い日や、急激に気温が高くなった日に、マスクを着用していたり、熱を逃がしにくい素材の衣服を着ていたりすると熱中症になるリスクが高くなってしまいます。



## 食事に、水分・塩分・ビタミン・クエン酸などを取り入れましょう

夏は、朝食にほどよく塩分のあるおかずや汁物・スープを取り入れるようにしましょう。また、夏野菜や果物、豚肉、海藻類などをメニューに取り入れると、ビタミン・カリウム・クエン酸などが摂取できます。



## 生活習慣を整えましょう

寝不足は、熱中症になる原因の一つです。寝不足にならないように気を付けましょう。しっかり寝て、朝ごはんもしっかり食べましょう。

## のどが渇く前に水分補給を

のどが渇く前に水分補給をする習慣を付けましょう。

水分補給の際には、スポーツドリンクやジュースは、1日に飲む量を決めたり、アイスを食べる時は、飲み物はお茶や水にするなど、糖分を取り過ぎないように気を付けましょう。



# 暑熱順化について

熱中症予防には、ある程度、暑さに慣れることも大切です。

暑さに慣れると、体は、自然と汗をかき、体温を下げる仕組みを働かせます。

比較的涼しい時間や、気温が低い日などに、水分をとりながら、積極的に体を動かしたり、運動をしたりしましょう。



保健室では、熱中症に備えて、経口補水液を用意しています。熱中症と思われる症状（頭痛や吐き気など）が出た時に使用することがあります。経口補水液の使用に支障がある場合には、学校までご連絡ください。