

ほけんしつからこんにちは

令和8年7月24日
明園小学校
保健室



今年も暑い日が続きましたね。そんな暑さにも負けず、体育館などから元気いっぱいの声が保健室まで届いていました。明日からいよいよ夏休みが始まります。長い休みは新しいことに挑戦するチャンスです！健康に気を付けて、勉強やスポーツも楽しめると良いですね。2学期に元気いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はやくまで
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

②

につかりよう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

の 栄養 いい食事をとろう

せいちょう
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤



1学期に予定していた健康診断は全て終了しました。事前の御準備等、御協力いただきましてありがとうございました。検診の結果、異常がないお子さんには結果のお知らせを配付しておりませんので、御承知おきください。



6年生の保護者の皆様

6年生の児童を対象に二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせを配付いたしました。乳幼児の頃に接種した三種または四種混合予防接種の免疫を維持するために大切なものです。

13歳の誕生日前日まで受けることができますので、接種の御検討をお願いします。



寒暖差疲労 に気をつけて

「暑い時には涼しい部屋で過ごすのが1番！」と考えていませんか？確かに暑い日にはエアコンが必要ですが、エアコンを上手に使わないと「寒暖差疲労」になってしまうかもしれません。「寒暖差疲労」とは7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調節する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

下に示した「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気を付ける、白湯を飲むなど体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト ☒

☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。

☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。

☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。

☐ むくみやすい。

☐ 手や足が冷たい。

☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い（1日4時間以上）。

☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。