



令和8年(2026年)7月24日
札幌市立みどり小学校
保健室 No. 5 (夏休み)
2枚目: 熱中症予防について

今日で1学期が終わり、明日から夏休みです。長い休みの間に、学校では経験できないことをたくさん経験し、2学期の始業式には心も体も成長した子どもたちに会うことを楽しみにしています。今年の夏休みも1か月間あります。夏休み後も元気に学校生活を送るために、夏休み中も規則正しく過ごしましょう。

いま気をつけたい 夏の
三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

今年は全国的に、「手足口病」が早い時期から流行しています。

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

暑い夏を元気に過ごすために

利用時間が長くなることによる健康への影響（視力低下、睡眠不足、肩がこる、依存するなど）が心配されます。学習以外でメディアを利用しないなど、上手な使い方について話し合ってみてください。

＼ スマホ・タブレット / ゲームも
わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。

たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

お知らせ（6年生）

二種混合予防接種の御案内をお渡ししました。接種を予定されている方は、体調のよい早い時期に受けられますようお勧めします。



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。

健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

