

# 保健だより 7月

令和7年7月4日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

例年より早く本格的な暑さがやってきました。熱中症が心配な季節です。保健室では、暑さでダウンしてしまう子、水分ばかりをとって胃腸の具合をくずしてしまっている子の来室も増えています。日々の生活の中の工夫で、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。  
まもなく夏休みもやってきます。体調をしっかりと管理しながら、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 7月の保健目標

### 夏を健康にすごそう

#### 「水分のとり方を工夫しよう」

60  
〜  
70  
%  
は水分



子どものからだの

#### 1日に必要な水分の量はどのくらい?!

ふつうに生活している中で、おしっこや汗、呼吸、うんちなどで水分が、体の外に出ていきます。汗をたくさんかく夏の時期には、いつも以上に、体の水分が足りなくなってしまうことが多いので、水分をこまめにとることが大切です。

目安としては 小学生は一日に

体重1kgあたり60〜80ml位

(例: 体重20kgの子であれば、1200〜1600ml位)

を、食事や水分補給などでこまめに摂れると安心です。食事をバランス良くとる、のどが渇く前に水分をとる、などを心がけるようにしましょう。

夏野菜は、水分がたっぷりふくまれているので、残さず食べられると水分もしっかりとれますよ。

#### 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、塩分もとしましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、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、おなかの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。





## 健康委員会

### 「ハンカチ・ティッシュを身につけよう週間」



今年も、健康委員会のメンバーが、6月末に実施しました。きちんとハンカチとティッシュを身につけることは、体の清潔を保つためにも、マナーとしても、とっても大切な習慣です。学校全体ではハンカチが74%、ティッシュが66%の所持率という結果でした。まだまだ身につけられていない子もいます。普段から忘れずに身につけ、健康な毎日を過ごしましょう！

[おうちの方へ]

#### ◆定期健康診断の記録を家庭配付しました。

春の健診の実施にあたっては、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。6月30日に健診の結果を全児童へ配付しました。ご家庭でお子さまと一緒にご確認ください。各検査や健診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししています。病気の早期発見・早期治療のために、できるだけ早い時期に受診をし、治療をすすめていただきますようお願いいたします。また、学校での健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたらいつでもご相談ください。

#### ◆感染症について

校内では、6月頃から水ぼうそう、百日咳、マイコプラズマ肺炎などの感染症が複数名ずつ出ています。発熱はなくても、咳や発疹等がみられている場合には、早めに受診をお願いいたします。また、これらの感染症は、医師の許可があるまでは出席停止の扱いとなりますので、再登校の際は登校届のご提出をお願いいたします。(登校届は、学校でもお渡しできますが、学校ホームページからダウンロードできます。)



#### 学校保健委員会について



先日、学校医の先生方、保護者の代表の方、教職員が参加し、今年度の健康診断の結果や、学校給食の様子、健康づくりについての情報を共有したり、意見を交換したりしました。内容の一部をご紹介します。

##### 学校医の先生方より

- ・耳垢栓塞は、無理に取り除こうとすると外耳炎になってしまう可能性があります。とれない場合には、受診をして取り除いてもらいましょう。
- ・アレルギー性結膜炎・鼻炎などの児童のほとんどが「B：症状悪化時には受診」という結果でした。今年度は花粉症の名残もあり耳鼻科で「B」の判定になった児童が多くなりました。「B」の判定があった人でも、口呼吸になっていたり、鼻をすすっていたり、夜間のいびきがある場合などは必ず受診をしましょう。これからダニが繁殖する時期ですので、清掃や空気清浄機の使用、ぬいぐるみの取り扱いなどにも注意するようにしましょう。
- ・心のケアが必要な児童も増えています。イライラが続いたり、友達とのトラブルが多くなったりなどでも躊躇せずに医師に相談してみてください。
- ・熱中症の予防のためには、日頃から汗をかける代謝のよい体づくりをしていくこともとても大切です。バランスのとれた食事と十分な睡眠の大切さも見直していきましょう。

視力：3年生と5年生は、都平均よりも視力1.0未満の児童の割合が多い結果でした。成長期の5、6年生位に近視が進む傾向がみられます。適切な時期に適切な眼鏡の使用をしていくことが、視力低下の予防にもつながります。

また、外遊びで日の光をあびることや、暗闇で本を読まないこと、メディア機器を見る時間を制限することが、視力低下を進ませないために重要です。

給食：今年から給食時間に「ランチタイムズ」という映像を使った食育指導をしています。給食室でどのように給食が作られているのかが子供たちにタイムリーに伝わるようになりました。おはなし給食や教科と連携した活動、給食委員による食育活動や、ランチルーム給食などの食を楽しんだり食文化を学べるような取り組みをしたりしています。健康な体作りのためには、日頃からのバランスの良い食事の積み重ねが大切です。

歯：都平均よりも、むし歯がなく治療した歯もない児童の割合が多いことがわかりました。成長期の生えかわりの状態に合わせて適切な歯みがきができるよう、おうちの方のサポートもお願いします！

