



お子さんと
一緒に読んで
ください。

令和8年6月26日
練馬区立南が丘小学校
校長 江原 幸一
養護教諭 白厩 英子

梅雨に入り、涼しかったり蒸し暑かったり、天候が安定しない日が続いています。「暑熱順化」という言葉があり、体は少しずつ暑さに慣れていくものですが、今年は体が暑さに慣れることができず、体調を崩した人も多くいました。

これからの季節、暑さは厳しくなっていくので、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



日本学校保健研修社「健」7月号より

日頃より学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

○定期健康診断の結果をお返しいたします。

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。

健康カードをお返ししますので、改めて結果を確認していただき、押印のうえ、7月3日（金）までに、担任へお戻しください。受診報告書が未提出の方は、早めの受診をお願いいたします。定期的にかかりつけ医を受診している方は、受診されるときに病院で記入していただくか、その旨、保護者の方がご記入して担任に提出してください。

耳鼻咽喉科疾患					
歯	む	し	歯	あり・なし	あり・なし
口腔の疾患及び異常					
そ の 他					
斜線は異常なしです。※は検 結核については、異常がある					
保 護 者 印				1年	2年
				印	

○よい歯のバッチを配布します。

7月6日（月）に、よい歯の表彰を行い、よい歯のバッチを配布します。

よい歯の表彰は、6年間の歯科健診で、一度もむし歯や処置歯、要注意乳歯がなかったり、受診のおすすめをもらったりしていないお子さんが対象です。よい歯のバッチは、歯科健診を受けたお子さんに渡します。歯科健診を欠席したお子さんには、歯科校医の受診結果を受け取り次第お渡しします。

ね っ ちゅう しょう よう じん
熱中症にご用心!

ね っ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は?

ね っ ちゅう しょう げん いん き おん
熱中症の原因は、気温だけではあり
ません。し っ と かぜ と お
湿度や風通しがいいか、じ め ん
からの熱の状況も関係しています。



おとな し め ん ちか こ
大人より地面に近い子どもは
たい ちょう わる すい めん ぶ そく
体調が悪いとき、睡眠不足のとき、朝食を食べていないとき
ね っ ちゅう しょう
いつもより熱中症になりやすい!



体調が悪い...
なんとかが
なかつた...

体調が悪いときは
無理しないで過ごします



朝食は、かならず食べましょ
う。水分をたっぷりとりま
しょう。



**えいよう
ドリンク**
は子どもが飲ん
でもいいの?

「えいよう」という名前から、手軽に栄養を補給
できる、子どもの成長にいいもののように思う人
もいます。しかし、大人用のドリンクやエナジード
リンクは、子どもの体には良くない成分が含まれて
います。体調が悪いと
きなどに栄養補給で
少し飲む場合にも、成
分表に「子ども用」と
書いてあるか、必ず確
認しましょう。



成分表
「子ども用」



**スポーツ
ドリンク**
はいつ飲んでも
いいよね?

スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたときに
体に必要な水分、糖分、塩分を補給するのに適し
た飲み物です。

しかし、水のか
わりに飲んでい
ると糖分のとりすぎ
になり、疲れやす
くなります。運動後
など、飲むタイミン
グを考えましょう。

