



7月の保健目標
熱中症に気をつけよう

熱中症にならないために



外に出る時は、
帽子をかぶる。



こまめに、十分
水分をとる。



日陰を利用する。



規則正しい生活を
送る。睡眠不足や朝
ご飯を食べないのは
熱中症になりやすい。

夏休み中に治療を済ませましょう。

歯や目などの受診のおすすめをもらった人は、夏休みの間に、お医者さんに
みてもらいましょう。むし歯はなくても、歯肉が腫れている、歯垢や歯石がつ
いているなどの場合も受診をお勧めします。



暑い日が続いています。早寝早起き朝ご飯で
体調を整え、暑さに負けない体を作りましょう。

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、
水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい
水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。
また、何もなくても尿・便で1.6L、呼
吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失
われると言われています。どちらも、思
ったより多いと思いませんか？ でも、
汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの
水分が必要なのです。

参考：環境省 HP



登校後、休み時間、活動の前後、運動の前後など
こまめに水分をとりましょう。運動や活動の前に、
水分をとることを意識しましょう。

7月の家庭体重測定

7月は、お家で体重測定をします。
お家の人と一緒に体重の増えや減りを確認し、健康の記録に記入してください。



7月9日(木)までに、ピンクの封筒に入れて、学校に持ってきてください。

※お家で測定が難しい場合は、保健室で測りますので、担任に連絡してください。

①

7月 体重 Kg

②

保護者印	1学期	2学期	3学期
印			

7月のところに体重を書いて、
○に色をぬる。

顎関節	
歯列・咬合	
歯垢の状態	
歯肉の状態	
むし歯	
その他	
備考	
保護者印	印

【お家の方へ】

お子様の成長をご確認いただき、各学年の
「発育の記録」（裏面）と、「健康診断の記録」
（開いた内側）の欄に押印をお願いします。
※健康の記録とともに成長曲線をお渡ししています。
ご確認ください。

※身長や体重、体の発育、その他気がかりなことがある場合は、いつでもご相談ください。

保護者会の日に、健康相談を行っておりますので、そちらもご利用ください。

相談を希望される方は、下記の申し込み用紙を7月9日までに担任にお出しください。データ
配信となっていますので、連絡帳に申込みの希望を記入していただいてもかまいません。

健康相談申込用紙

健康相談を申し込みます。

保健室来室希望時刻を記入してください。

年 児童名

7月15日（水） ・午前（ 時頃） ・午後（ 時頃）
（相談内容 について）

※差し支えなければ相談内容をお書きください。