

# すこやか

北部小学校  
令和8年6月26日

## 7月のほけんめあて「夏を健康にすごそう！」

暑い日が続いています。学校では熱中症予防として毎日暑さ指数(WBGT)を測定し、健康管理に努めています。暑さ指数が基準よりも上回る場合は、屋外活動や運動が制限されることもあります。夏バテや熱中症にならないように、規則正しい生活や、こまめな水分補給をして、体調を整えましょう。暑い夏も、健康に気をつけて元気にすごしたいですね。



## 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

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

### しょう

② 遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

### につかりよう

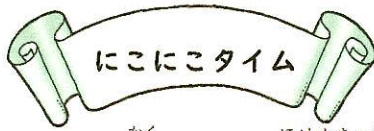
③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

### 補給をしよう

④ 「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

### 栄養のいい食事をとろう

⑤ 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。



こころ からだ けんこう かんしん まな せつてい  
 心と体の健康について関心をもち学べるように「にこにこタイム」を設定  
 し、各クラスで保健教育を行いました。6月のテーマは「熱中症予防」について学びました。

### 熱中症の症状



### 熱中症の症状



### こんなときは注意！

- 暑い日
- 暑さに慣れていないとき
- 急に暑くなったとき
- 水分を取らなかったとき
- 休息をしなかったとき



### 熱中症予防作戦①



### 熱中症予防作戦②



### もしも具合が悪くなったら

- まわりの人に伝える
  - 涼しい場所へ移動
  - 水分補給する
  - 服をぬぐ
  - 体をぬらしてあおぐ
- 良くならないときは病院へ

### <ふりかえり>

- 外あそびをする時は、水分補給をする。(1年生)
- 自分でできる熱中症対策は、首を冷やしたり日かげに行ったりすること。(2年生)
- 9時間寝て、朝ごはんをしっかり食べてから学校に行った方がよいと分かった。(3年生)
- のどがかわく前から、こまめに水分をとる。(4年生)
- 暑さに慣れるように、「今日は5分遊ぶ」とか決めて遊ぶ。(5年生)
- 具合が悪くなったら迷わず周りの大人に頼る。でもそうならないように、15分に1回とか、こまめに少量でも水分を飲む。(6年生)



けんこうしんだん じぜんちようさ きょうりよく  
 健康診断がおわりました！ ～事前調査へのご協力ありがとうございました～

しんちょう たいじゆう へいぎん ぼくぶしよう めやす  
 身長・体重の平均(北部小) ※目安にしてください。



	だんししんちょう 男子身長	だんしだいじゆう 男子体重	じょししんちょう 女子身長	じょしだいじゆう 女子体重
ねんせい 1年生	115.6	21.5	115.7	21.7
ねんせい 2年生	121.6	24.2	121.8	24.1
ねんせい 3年生	127.9	26.9	127.5	26.9
ねんせい 4年生	132.8	30.3	133.0	29.6
ねんせい 5年生	138.5	34.1	139.1	32.7
ねんせい 6年生	144.8	38.6	146.8	38.8

### <保護者様>

低視力やむし歯、運動器等で「受診のすすめ」を受け取られて受診がお済みでない場合は、早めに受診されますことをお勧めします。なお、「定期的に受診をしており、経過観察中である」という場合はその旨を受診勧告書に記入し、提出していただくとありがたいです。