

ほけんだより7月



令和8年7月1日

さいたま市立東宮下小学校 保健室



もうすぐ夏休みですね。ご家族でお出かけなど楽しい予定があるかもしれませんが、

交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においてはスマホを使用していたケースと使用していなかった



ケースとでは、約3.9倍という結果もいわれています（令和6年政府広報オンライン参照）。事故の被害者になるだけでなく加害者になる可能性もあります。自

転車に乗るときは、十分周りに注意して乗るようにお子さんにもお声がけください。

健康診断へのご協力 ありがとうございます



4月から行ってまいりました健康診断が、全て終了しました。

提出物を含む健康診断へのご協力ありがとうございました。

学校での健康診断は集団検診のため、スクリーニング（疑わしいものはすべてチェックするというやり方）となっています。そのため、「結果のお知らせ」が届いた場合でも、必ずしも「病気」「異常」というわけではなく、病院では「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。

病気は早期発見・早期治療が大切です。「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに医師の診察を受けていただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」につきましては、受診や再検査が必要な児童には連絡しました。**連絡がない場合には「異常なし」**ということになります。

エアコン活用のポイント★

今年は5月にも夏日が観測されましたね。近年の暑さは本当に過酷です。最近では25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、熱中症の予防や質の良い睡眠のためにも、エアコンを上手に活用しましょう。



ポイント1：タイマー

「一晩中エアコンをつけていると体調が悪くなるから」とタイマーを使っている人もいます。深い眠りに入る就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

ポイント2：風向き

エアコンの風が直接体に当たると、体が冷えすぎて体調を崩しやすくなります。エアコンの風は体に当たらない向きにし、熱い空気がたまりやすい部屋の上部に向けてサーキュレーターで室内の空気を循環させると効果的です。

ポイント3：湿度

湿度が高いと寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて熟睡できないこともあります。エアコンの除湿機能や除湿器などを使って、湿度の管理しましょう。



じどうのみなさんへ ～おうちの人と よみましょう～

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

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴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。



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	水がたっさん。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！



生命（いのち）の安全教育は覚えていますか？

ほけんだより特別号を、おうちの人と読みましたか？

もうすぐ楽しい夏休みです。でも、いろんなあやしい誘惑があるのも夏休みです。もう一度、「プライベートゾーン」や「NO！GO！TELL！」などについて確認しましょう。おうちの人と一緒に、学校でどんなことを学んだのか、話し合ってみましょう。

たいいいくぎでかくれるところを
プライベートゾーンというよ

じぶんだけの
たいせつなところだよ



いろんなおとこ、おんなとこ
とあそぶんだ！

くら・お母 もたいせつだよ！

人とのきより感が
守られなときは、
どうすればいいかな？

キーワードは…

NO！ → 「やめて」と言う

GO！ → にげる

TELL！ → 大人に相談する

SNSでやりとりしている相手は
本当に信らいい人なのか？

