

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
名古屋市立本郷小学校

だんだんと暑くなってきましたね。暑さによって食欲がなくなったり、体力を消耗したりするため、体調を崩しやすい時期です。健康には十分注意して過ごしましょう。

この時期になると、体調不良の原因が水分不足である場合も多いので、朝食での塩分補給（みそ汁がおすすめ！）と水分補給をしっかりとってきてください。

7月の保健目標

ねっちゅうしょう
熱中症に
きを付けよう

!! 〇〇不足は熱中症のキケンあり!!

<p>水分不足</p>  <p>水筒 わすれた…</p>	<p>こまめに水分ほきゅうをしよう!</p> <p>水分ほきゅうのポイントは、のどがかわく前に飲むことです。水筒は忘れずに持ってきてましよう!</p>
<p>すいみん不足</p>  <p>夜ふかし しちゃった…</p>	<p>よる夜はぐっすり眠ろう!</p> <p>熱中症の予防には、汗をかいて体温を下げることが大切です。すいみん不足だと汗をかく働きが低下してしまいます。</p>
<p>うんどう不足</p>  <p>ゴロゴロ していたい…</p>	<p>からだ体を暑さにならそう!</p> <p>毎日涼しい部屋にいと、体が暑さになれず、急に運動をしたときに熱中症になりやすいです。すずしい時間に軽い運動をするのがおすすめ!</p>

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



夏の健康

〇×クイズ



Q1



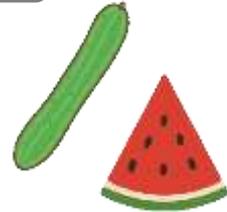
のどがかわいてから、
水分ほきゅうをする。

Q2



部屋の中でも熱中症
は起こる。

Q3



きゅうりやスイカを食
べると体温が下がる。



健康診断が終わりました！

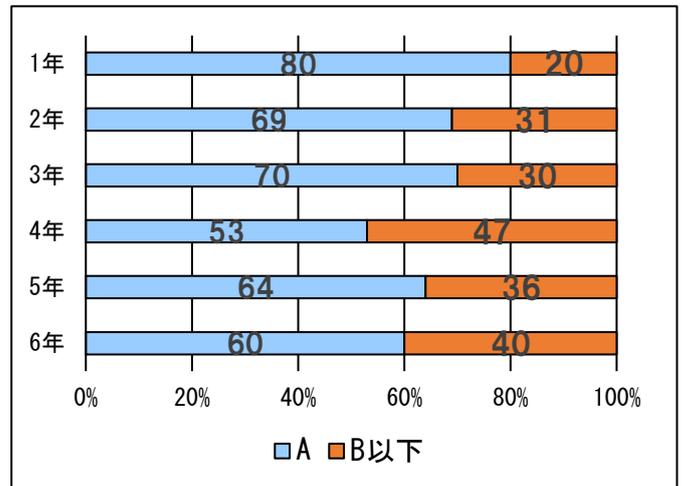
健康診断の結果より



身長体重の平均値

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.2	20.9	113.4	19.1
2年	123.7	23.8	119.7	22.4
3年	128.0	25.8	126.2	25.3
4年	135.7	31.2	133.3	28.8
5年	139.9	32.7	140.5	31.9
6年	143.7	35.9	145.8	37.5

視力検査の結果



視力低下を防ぐために、近くで物を見た後は、遠くを見つめて目を休め、タブレットなどの電子機器を使う時間が長ならないように気を付けましょう。また、外遊びや屋外での活動は、視力低下を予防する効果があると言われています。外で体を動かすことも大切です。

