

# ほけんだより 7月号



梅雨つゆが明けるといよいよ夏なつがやってきました。近年きんねん、「酷暑こくしょ」という言葉ことばを耳みみにするようになりました。今年ことしの夏なつの暑さあつさはどうでしょうか？今いまから暑さあつさに負まけない体からだづくりをして、楽しい夏なつをむかえましょう。

令和8年6月30日  
横浜市立新鶴見小学校  
田名部 和美  
養護教諭 岡林 奈那  
長尾 芽依

## 熱中症ねつちゅうしょうと戦たたかう みんなの体からだ ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発あせで熱あつを発散はつさんして冷ひやす

ひとこと  
一言MEMO

湿度しつどが高たかすぎると汗あせが蒸発じょうはつしにくく、熱あつを発散はつさんしにくくなります。湿度しつどが高い日は注意ちゅうい!

ヨコがすごい!  
吸すった空気くうきで  
肺はいから体からだを冷ひやす

ひとこと  
一言MEMO

気温きおんが高たかすぎると空気くうきを吸すっても体からだが冷ひえません。休憩きゅうけいはクーラーの効きいた涼すずしい部屋へやで。

ヨコがすごい!

血液けつえきを皮膚ひふの近ちかくに  
集あつめて冷ひやす

ひとこと  
一言MEMO

水分すいぶんが足りたりないと血液けつえきが巡めぐりにくくなることがあります。こまめな水分すいぶん補給ほきゅうを。

熱中症ねつちゅうしょうの原因げんいんは

3つの不足ふそく!?

睡眠不足すいみんふそく

睡眠不足すいみんふそくだと汗あせをしっかりとかけなくなつて、体温たいおんの調節ていせつがうまくできなくなるよ。毎日まいにちしっかり寝ねよう。



水分不足すいぶんふそく

夏なつはたくさん汗あせをかから、体からだの水分すいぶんが足りたりなくなるよ。こまめに水分すいぶん補給ほきゅうをしよう。



運動不足うんどうふそく

運動不足うんどうふそくだと体力たいりよくが落ちて熱中症ねつちゅうしょうになりやすくなるよ。朝あさや夕方ゆふがたなど涼すずしい時間じかんに軽い運動かるいうんどうをしよう。



なつ げんき

# 夏を元気にのりきるひけつは 『すいみん』

なつ ぶそく ねっちゅうしょうなつ ちゅうい ひつよう ねむ  
夏のすいみん不足は熱中症や夏バテをまねくこともあるので注意が必要です。ぐっすり眠るためのコツをしょうかいします！

まいにち おなじ じかん お  
● 毎日同じ時間に起きる ●



すいみん こととの  
睡眠のリズムが整って、  
よる ねむ  
夜も眠りやすくなるよ。

てき と うんどう  
● 適度な運動をする ●



からだ てき と つか  
体が適度に疲れている  
ね と ねつきがよくなるよ。

お あさ ひ あ  
● 起きたら朝日を浴びる ●



ひかり あ のう  
光を浴びると脳にある  
たいないど けい  
体内時計がリセットさ  
れるよ。

ゆ ぶね  
● めるめの湯船につかる ●



たいおん さ  
体温が下がっていくと  
きに ねむ  
眠くなるから、体  
あたた  
を温めよう。

あさ た  
● 朝ごはんを食べる ●



あさ お  
朝ごはんは起きたこと  
からだ し あいず  
を体に知らせる合図。  
からだ こととの  
体のリズムが整うよ。

ね まえ き き  
● 寝る前は ICT 機器をオフ ●



き き が めん ひかり みる  
ICT機器の画面の光に含  
まれるブルーライトで、  
のう お  
脳が起きてしまうよ。

ほごしゃ けんこうてちょう へんきゃく  
保護者のみなさまへ 健康手帳を返却します！

こんねんど ていきけんこうしんだん しゅうりょう がつ にち きん けんこうてちょう へんきゃく ていきけんこうしんだん  
今年度の定期健康診断が終了しました。7月3日（金）に健康手帳を返却します。定期健康診断（P4、5）と  
しか かくにん おういん ねが かいしゅうび がつ にち げつ  
歯科のページをご確認いただき、押印またはサインをお願いします。回収日は7月6日（月）です。

ねんせい ねんせい しんでんず けんさ くらん しんでんず ねんせい とぎ う  
4、6年生は聴力、2、3年生の心電図は検査がありませんので空欄となります。心電図については1年生の時に受け  
られなかった人が2、3年で検査した場合のみ記載されています。

おこさまと いっしょ せいちょうようす かね  
お子さまと一緒にぜひ成長の様子をふり返ってみてください。