

# ほけんだより

令和7年 7月 15日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No. 4

もうすぐ夏休みですね！夏を元気にすごすためのポイントをしっかり守って、楽しい夏休みにしましょう。

7月の保健目標

夏を健康にすごそう



すいとう、ぼうし、タオルは  
いつでも もちあるこう！

あついい夏を元気にすごすポイントは「きそく正しい生活」と「手洗い」「ルールをまもる」です！

- ★すいみん：はやくねる（1～3年生は9時、4～6年生は10時までにねましょう）。
- ★ごはん：あさ・ひる・よるの3食かならず食べましょう。バランスよく食べましょう。
- ★うんち：「今日は出たか。」「どんなうんちだったのか。」を毎日、確認しましょう。
- ★てあらい：ごはんの前、トイレの後は石けんで手をあらいましょう。きれいなハンカチでふきましょう。
- ★ルール：みんながケガをしないよう、そして、みんながきもちよく過ごしたり、使ったりするために決められているものです。かならず守りましょう。



それから・・・「こまめな水分補給」!! 今回は、水分補給について考えてみましょう。

からだのはんぶんいじょう  
なんてビックリだね！

まず、みんなのからだにはどれくらいの水分があるか知っていますか？ じつは・・・からだの60%は水分でできているのですよ。では、1日にどのくらいの水分が必要なのでしょうか？計算してみよう！



体重

kg



ミリリットル  
80 ml  
おとなは 40ml



1日に必要な水分の量の目安です。

ml

「水分」はお水やお茶のようなものの以外にも、お味噌汁やスープ、野菜からもとることができますよ！

これから考えると、夏の水筒は1リットルくらいのおおきいのがいいね！

なにが水分補給に、いちばんよいでしょうか？

正解は・・・お水・お茶

がいちばんよいです。お茶は「カフェイン」のはいっていないもの（おぎちゃなど）がよいそうですよ。

スポーツドリンクは長い時間運動をした時にはよいですが、ふだんの生活では必要ありません。

またジュースは水分補給になりません。

水分の多い野菜は、きゅうり・大根・トマト・レタス・

もやし・ほうれん草・チンゲンサイ・スイカなどです。

☆☆ 水分補給のタイミング ☆☆

おきる  
あさごはん  
とうこう（がっこうへいく）  
1じかんめのあと  
ちゅうかんやすみ（まえとあと）  
3じかんめのあと  
きゅうしよく  
ひるやすみ（あと）  
5じかんめのあと  
げこう（いえへかえる）  
よるごはん  
おふろのまえ  
ねる



## 保護者のみなさまへ

### ★夏休みいきいきチェック表…

いよいよ夏休みです。長い夏休みですが、できるだけ生活リズムを変えずに生活することが健康にとっては最適です。夏休みに生活リズムが大きく崩れないよう「夏休みいきいきチェック表」をご活用いただき、ご協力をお願いします。「夏休みいきいきチェック表」は、夏休みがはじまってすぐの1週間と、夏休みが終わる最後の1週間に生活リズムを点検するものです。夏休みを健康に過ごせるよう、また2学期を元気にスタートできるよう、夏休みの宿題のひとつとして取り組んでください。(夏休み前に配布いたします)

### ★「健康診断結果のお知らせ」…

1学期の「健康診断結果のお知らせ」を担当より、個人懇談会でお渡ししています。

内容をご確認いただき、受診がお済みでない疾病については、夏休み中に受診していただきますようお願いいたします。2学期は、身体計測、視力、検尿、歯科、1年希望者にのみ色覚検査を実施予定です。

### ★夏休みや休日の医療機関について(情報提供)

受診したいタイミング	診療科目	問合せ先
平日夜、土・日、祝日、 お盆(8/15・16)、 年末年始(12/29～1/3)	小児科・内科・眼科・耳鼻咽喉科 ※電話医療相談不可 ※応急的な初期診療のみ ※外科は診察不可	京都市急病診療所 (電話:075-354-6021) 場所:京都府医師会館1階(JR二条駅東ロータリー南隣)
日・祝日、 お盆(8/15・16)、 年末年始(12/29～1/4)	歯科 ※受付時間10:00～17:00 ※応急的な診療のみ ※現金支払いのみ	京都市休日急病歯科中央診療所 (電話:075-812-8493) 場所:京都府歯科医師会口腔保健センター1階(JR二条駅東出口すぐ)
受診すべきか迷った時	全科目	救急電話相談「#7119」へ電話
受診可能な病院が知りたい時	全科目(薬局含む)	①京都健康医療よろずネット ②京都府救急医療情報センター(電話:075-661-5599)

★スクールカウンセラー勤務…2学期のスクールカウンセラー勤務予定は以下の通りです。(変更になる場合があります)8月29日、9月5・12・26日、10月3・10・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日の金曜日です。希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。

なが やす

元気 長い休みは、  
になるチャンスです!

ち りょう じゅ しん

治療・受診をすませよう!

けん こう しん だん み びょう き い じょう

健康診断で見つかった病気や異常は、  
じ かん やす けん さ じゅ

時間がとりやすい休みのうちに検査・受  
しん ち りょう ち りょう

診して治療しましょう。治療がすんだら  
がっこう し わす

学校へのお知らせもお忘れなく。

しよく せい かつ

食生活をチェックしよう!

いち にち

1日のエネルギー源「朝食」はもちろ  
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ  
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や  
つめ

冷たいおやつはひかえめに。

すこ はや ね

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はき  
のうよりすこ はや あ す

のうより少し早く、明日はさらに早く…。  
やす ちゅう すこ はや ね つづ まい

休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎  
にち はや お

日の早起きにつなげたいですね。