

ほけんだより 7月

令和8年7月15日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤 幸範
神川小学校 保健室

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（きょう）は出（で）たか。」「どんなうんちだったのか。」を毎日（まいにち）、確認（かくにん）しましょう。
- ★てあらい：ごはんの前（まえ）、トイレの後（あと）は石けん（せっけん）で手（て）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（けが）をしないよう、そして、みんながきもちよく過（すご）したり、使（つか）ったりするために決（き）められているものです。かならず守（まも）りましょう。



それから・・・「こまめな水分補給（すいぶんほきゅう）」!! 今回は、水分補給（すいぶんほきゅう）について考（かんが）えてみましょう。

からだのはんぶんいじょう
なんてビックリですね！

まず、みんなのからだにはどれくらいの水分（すいぶん）があるか知（し）っていますか？ じつは・・・からだの60% は水分（すいぶん）でできているのですよ。では、1日（いちにち）にどのくらいの水分（すいぶん）が必要（ひつよう）なのでしょう？ 計算（けいさん）してみよう！

☆☆ 水分補給（すいぶんほきゅう）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



体重（たいじゆう）

kg



ミリリットル

80 ml

おとなは 40ml



1日（いちにち）に必要な水分（すいぶん）の量（りょう）の目安（めやす）です。

ml



これから考（かんが）えると、夏（なつ）の水筒（すいとう）は1リットルくらいのおおきいのがいいね！

「水分（すいぶん）」はお水（みず）やお茶（ちや）のようなのみもの以外（いがい）にも、お味噌汁（みそしる）やスープ、野菜（やさい）からもとることができますよ！



＼ 夏休みのうちに受診を ／

健康診断で受診のお知らせをもらって、まだ受診できていない場合は、ぜひ夏休みの間に受診してください。受診の際は学校からのお知らせのお手紙を病院で記入していただき、報告書を学校までご提出いただきますようお願いいたします。



＼ 夏休みいきいきチェックについてのお願い ／

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」については、

① 夏休みがはじまってすぐの1週間

② 夏休みが終わる最後の1週間

それぞれ7日間について、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)

★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24・31日、9月7・14・28日、10月5・19・26日、11月2・9・16・30日の月曜日です。希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。

★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)