

ほけんだより 7月

令和 8(2026)年 7 月 1 日
横須賀市立大塚台小学校
保健室 No4-1

長時間つけたペットボトルは



その日の飲み物は

梅雨が続いています。雨が降って、じめじめした日もありますが、くもり空でも空気がかわいた日もありました。晴れて暑い日との気温差が大きく、体調をくずしている人もいます。生活リズムを整え、水分をこまめにとり、病気と戦う力を高めていきましょう。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。帽子をかぶったり、水筒をわすれない、ハンカチやタオルを持ち歩くなど夏の暑さ対策をして登校しましょう。食中毒が増える時期でもあります。食べ物・飲み物の管理も気をつけましょう。

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



虫に刺された!

こんなときは病院を受診

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 気分が悪くなった



かみな

じぶん

み

まも

雷から自分の身を守るために



急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたり、雷鳴が聞こえてきたら、雷が近づいているサインです。雷から身を守るため、広場からはなれ、すぐに建物や車の中に避難しましょう。木の下にいるのは危険です。木に落ちた雷が、より電気を通しやすい人へと飛び移ることがあります。

かみな ちか

雷が近づいてきたら、広場や木からはなれ、

ひろば き

たてもの くるま なか ひなん
すぐに建物や車の中に避難します。

ていきけんこうしんだん お おうちのかたへ 定期健康診断が終わりました

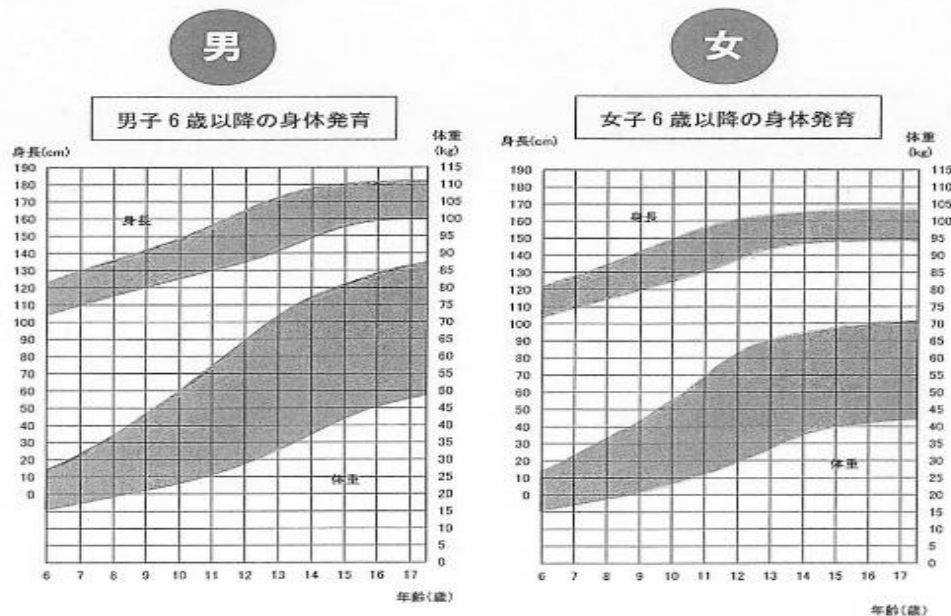
定期健康診断が終わりました。健康診断の結果は、健康手帳P.3に記入して返却します。お子さんと結果についての確認をお願いします。

＊視力や聴力など、「見えにくい」「聞こえにくい」などの状態があった人は眼科や耳鼻科を受診しましょう。むし歯があった人は、歯科で治療を受けましょう。受診の結果は、1・2・3年生はP33に視力、その他はP.35に、4・5・6年生はP.37に視力、その他はP.39に受診した病院で主治医の先生に記入してもらってください。記入後は、担任に提出してください。その後、健康手帳は家庭で保管になります。

＊運動器検診でおうちのかたが問診票にチェックしていただいた項目について、内科の土田先生に診ていただきました。すでに、通院中のものや正常範囲のものについては経過を見ていただき、とくに受診の必要はありません。片足立ちや両足をつけてしゃがむなどは、検診でできたものもありました。痛みがあるものについては、続くようであれば受診をしてください。

＊身長と体重については、健康手帳P.5の「成長曲線」にお子さんと一緒に記入してみましょう。身長と体重の成長が順調だと成長曲線基準線に沿った成長（網掛けのカーブのように右上がりの成長）をします。しかし成長の様子が1年後に急激に上向きになったり、下向きになったりしている場合は、生活環境の変化や精神的な影響なども心配されますが、医療機関への受診が必要なこともあります。

しんちょうとたいじゅうのせいちょうきょくせん



(平成22年度学校保健統計調査報告より算出、作図引用)

自分の身長・体重を上グラフに書き入れましょう。

- 1 前回測定したときと比べて、どれだけ成長したかを調べます。
 - 自分の年齢（横じく）と身長（縦じく左側）と体重（縦じく右側）の数がぶつかったところに、それぞれ印をつけます。
 - 色のついた部分にそれぞれが入っているかどうかを確かめます。
- 2 こんな時は家の人や先生に相談しましょう。
 - 色のついた部分に印が入っていないとき。
 - 年間3cm以上身長がのびていないとき。
 - 体重が増えていなかったり、減っているとき。