

ほけんだより7月

令和8年7月1日
墨田区立第一寺島小学校

今年も、猛暑（とても暑い夏）になる予報が出ています。6月の終わりは涼しい日が多く、まだ暑さに体が慣れていないため注意が必要です。水分補給だけでなく、睡眠時間や栄養バランスの取れた食事意識して、暑さに負けない体力づくりをしましょう。また、運動をして軽く汗を流すことも暑さに慣れるための近道です。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

普段の生活の中では、水や麦茶で十分水分補給ができます。運動をするときや、体調が悪いときは、おうちのひとと相談して何を飲むか決めましょう。

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



夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



日常生活
のんびり

水・麦茶



体調不良
ぐあいわるい

経口補水液



やってみよう！

おしっこの色をチェックして、自分の体が水分不足になっていないか確認しよう！

透明に近い黄色

水は十分足りています。
普段通りに水分をとりましょう。

うすい黄色

水は足りてはいますが、
もう少し水分をとりましょう。

こい黄色

水分が減ってきています。
1時間以内に250ml以上水分補給をしましょう。

茶色

体からのSOS！
すぐに250ml以上水分補給をしましょう。

給食の牛乳は200mlだよ！



ずつつ その頭痛 どのタイプ？

最近、頭痛で保健室に来る人が増えています。頭痛の痛み方や原因は様々です。どんなふうに痛いのか、どんな時に痛くなることが多いのか、自分の頭痛の特徴を知っておくことも大切です。

ずつつ おも しゅるい 頭痛の主な種類

きんちやうがたずつつ 緊張型頭痛

あたまぜんたい し つ
頭全体が締め付け
られるように痛い



<特徴>

- ・頭全体が重い、締め付けられる。
- ・肩や首がこっていることが多い。

<主な原因>

- ・姿勢(長時間の勉強、スマホ・ゲーム機器の使い過ぎ)
- ・ストレス、疲れ

へんずつつ へんずつつ 偏頭痛(片頭痛)

あたま かたがわ
頭の片側が
ズキズキ痛む



<特徴>

- ・頭の片側がズキズキと痛む。
- ・光や音に敏感になる・気持ちが悪くなることもある。

<原因>

- ・天気や気圧の変化、寝不足
- ・ストレス、疲れ

ぐんぱつずつつ 群発頭痛

めのおく
目の奥がえぐられる
ように痛む



<特徴>

- ・目の奥が激しく痛む。
- ・決まった時間に起こることが多い。(まれなタイプ)

<原因>

- ・はっきりとはわかっていない。

ずつつ お き と き た い し ょ う 頭痛が起きた時の対処法



すいぶんほふふ
水分補給



ひとねり
ひと眠り



リラククス
リラックス



あたたまる
温める



ひややす
冷やす

あたまぜんたいのおも
頭全体が重たいとき

かたがわのズキズキ痛
片側がズキズキ痛むとき

※痛みが強い場合や、頭痛を繰り返す場合は、おうちの人に相談して一度病院を受診しましょう。

保護者の皆様へ

健康カードを配布します

7月3日(金)に今年度の定期健康診断の結果が載った健康カードを配布します。ご確認の上、黄色いファイルを学校にご返却ください。健康カードは、成長の記録としてご自宅でご活用ください。

なお、健康カードには健康診断で指摘があった症状が記載されています。医療機関では異常が見られなかった場合にも、疾病名などが記載されます。

※恐れ入りますが、現段階では2次検査や欠席者検診の結果がカードに反映されていない場合があります。

夏休みに治療をしましょう

健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合には、お子様を通じてすでにお知らせしています。まだ受診していない場合は、夏休み等を利用して受診や治療をお願いいたします。

