

# ほけんだより7月

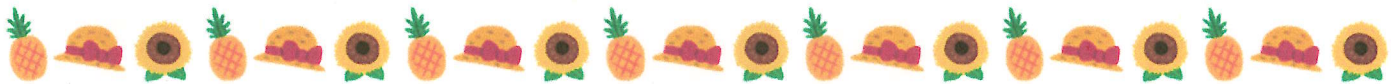
令和8年6月30日  
大田区立入新井第二小学校  
校長 丸山 綾  
養護 教諭

児童のみなさんへ

もうすぐ夏休みですね。暑い日が増えてきましたが、元気に過ごしていますか。

さて、5月に「早寝・早起き・朝ごはん週間」のチェックシートに取り組みましたね。「うんちをした」のチェックでは、べんぴ気味（5日間でうんちが0～1回しか出ていない）の人が何人かいました。1～4年生は、約13～15%、5年生は29%、6年生は19%の人が、べんぴ気味でした。特に5、6年生は、ほかの学年よりもべんぴ気味の人が多かったです。朝、おしっこだけでなくうんちも出せるように、早めに起きられるとよいですね。

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」と、うんちをする習慣を続けていきましょう。



## <保護者の方へ>

健康診断が終了しました。

健康診断の結果（個票）は、けんこうカードに貼付して2学期に返却します。

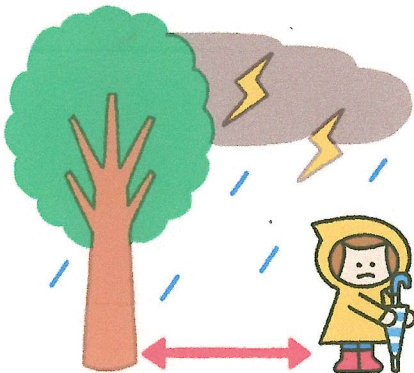
※個票に記載されるのは6月中旬時点での受診状況です。

まだ受診が済んでいない場合は、お早めに受診のうえ受診連絡票を提出してください。

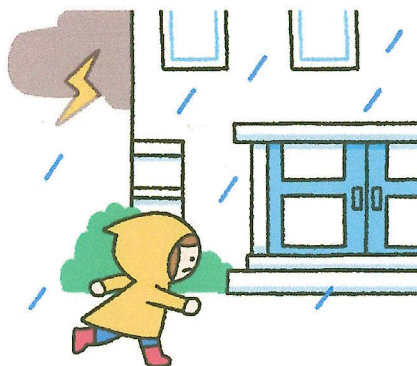
## ・きけんな天候に注意しよう

# 雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。  
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。



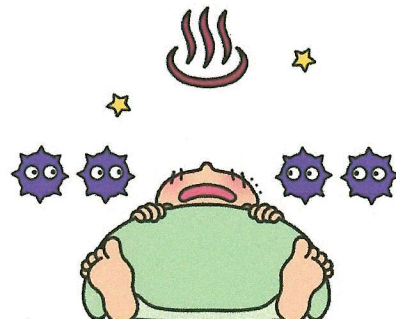
# 夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん  
**大量発汗**  
あせびしょびしょ



にちじょうせいかつ  
**日常生活**  
のんびり



たいちようふりよう  
**体調不良**  
ぐあいがわるい

**スポーツドリンク**

みず むぎちや  
**水・麦茶**

けいこうほすいえき  
**経口補水液**



えんぶんほきゅう  
塩分補給  
とうぶん  
糖分でエネルギーも補給



えんぶん とうぶん  
塩分も糖分も  
あまり必要ない時に



ぎゅうしゅう だっすいよぼう  
はやい吸収で脱水予防

## ① たくさん汗をかいたとき→スポーツドリンク

たくさん汗をかくと、塩分や糖分が不足します。スポーツドリンクを飲んで必要な栄養を摂りましょう。スポーツドリンクを飲んだあとは、水で口をゆすぐと虫歯の予防になります。

## ② 日常生活（ふだん）→水・麦茶

## ③ 体調不良→経口補水液

経口補水液を飲むと、普通の水を飲むときよりも早く体に水分を吸収することができます。