

令和 7 年 7 月 7 日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一
養護 教諭

※おうちの方と一緒に読みましょう。

今年度の健康診断も6月30日で終了しました。ご協力いただきありがとうございました。結果をお渡しした中の人でまだ医療機関を受診していない場合は早めに受診するようにしましょう。体の不調に気づき、健康を保つためにも大切です。

7月に入ると、蒸し暑さや気温差から体に疲れがたまりやすくなり、夏バテや体調不良が起こりやすくなります。しっかりと栄養をとり、十分な睡眠をとることが、元気に過ごすポイントです。

生活リズムの乱れが体に影響することもあるので、早寝・早起き・朝ごはんを食べるなど、毎日の基本的な生活習慣を大切にしていきましょう。



7月保健目標 暑さに負けない体づくりをしよう



これから暑さが本格的になり、熱中症のリスクも高まってきます。水分はのどが渇く前にこまめにとることが予防のポイントです。外での活動や体育の前後は特に意識して水分をとりましょう。

少しでも体調に不安があるときには、無理せず休むことも大切です。暑さに負けず、元気に毎日を過ごせるように体調管理をしていきましょう♪

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

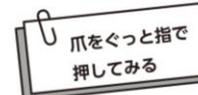
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

6月の保健室の様子 6/1～27まで

具合が悪くて
保健室に来た人

59人

けがをして
保健室に来た人

125人



雨の日が続いたかと思えば、急に暑くなることもあった6月。体調を崩す人や、けがで来室する人が多く見られました。症状では、頭痛23人、腹痛15人、吐き気21人と体調不良が目立ちました。天候が不安定な日が多く、気圧の変化による片頭痛や、プールの後に気分が悪くなる人も見られました。けがでは、打撲が54人と多く、雨の日に外で遊べなかった分、教室内で遊んでいてぶつかるなどのけがが増えました。教室でも落ち着いて行動しましょう。暑さが増す7月も、体調管理と安全な行動を意識して元気に過ごしましょう。

規則正しい生活をしましょう

～早寝・早起き・朝ごはんの集計より～

5月の早寝・早起き・朝ごはん月間の取り組みにご協力をいただきましてありがとうございました。提出していただいたカードの集計を行いましたのでご報告いたします。

<1・2年生>目標:「7時までに起きること」「朝ごはんを食べること」「9時までに寝ること」

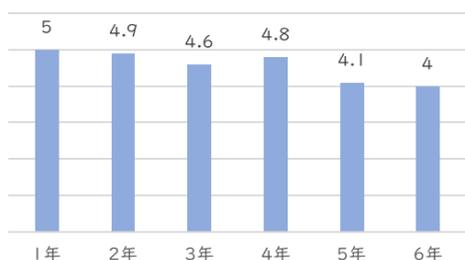
<3・4年生>目標:「7時までに起きること」「朝ごはんを食べること」「9時半までに寝ること」

<5・6年生>以下を条件に、自分で起床時刻と就寝時刻の目標を設定してもらいました。

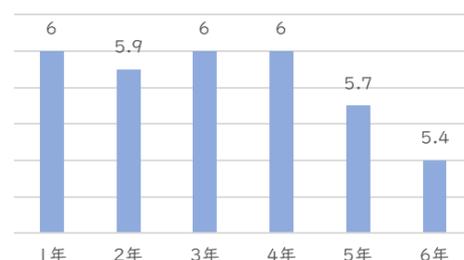
目標:「8時間以上睡眠をとる」「朝ごはんが食べられるよう、余裕をもって起きるようにする」等

<全学年共通>集計方法:「できた」場合は1点、「できなかった」場合は0点を記入

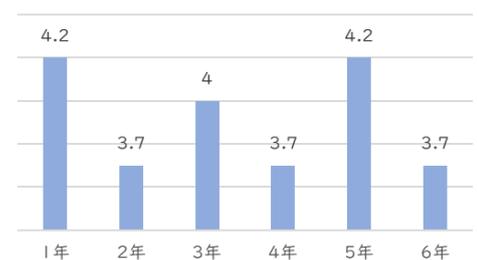
決められた時間までに起きた



朝ごはんを食べた



決められた時間までに寝た



～高学年ほど“夜ふかし”傾向が～

取り組みの結果児童の記録から以下のような傾向が見られました。

○朝ごはんを食べた…全学年5.9～6.0点と高い結果でした。

○決められた時間に起きた…低学年は5点台、高学年ほどやや低く6年生は4.1点でした。

○決められた時間に寝た…全体的に低めで、高学年ほど3点台後半の結果となりました。

高学年になるほど、塾や習い事などの関係で帰宅が遅くなり、就寝時間が後ろにずれがち傾向が見られました。十分な睡眠がとれないと、体調不良や日中の集中力の低下にもつながるため、家庭での時間の使い方や過ごし方を見直す機会としていただければと思います。学校でも引き続き見守ってまいりますのでご家庭でもできることから見直していただけたらと思います。