ほけんだより　７月号

中央小　保健室　令和8年7月

強い日差しが降り注ぎ、プールや水遊びがとても気持ちいい季節になりました。７月後半からは、待ちに待った夏休みも始まります。外で元気いっぱいに遊ぶのは素敵なことですが、強い紫外線から肌や目を守ることも大切です。帽子を忘れずにかぶり、日陰で休憩をとるなど、太陽と上手に付き合いながら夏を楽しみましょう。

また、夏休み中も元気に過ごすための貯金として、今から「朝ごはん」をしっかり食べる習慣を大切にしましょう。朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、脳と体をシャキッと目覚めさせる大切なエネルギー源です。暑さに負けない体をつくり、楽しい夏を迎えましょう！

7月の保健目標

あつさにまけない体をつくろう

夏でも！！

感染症に要注意！

咽頭結膜熱



ヘルパンギーナ



手足口病



学校では，みんなよく手を洗うことを心がけてくれています。

いくつ知ってる？ 水分補給クイズ

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？

①約15%　②約40%　③約60%



Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？

①0.9L　②2.5L　③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が１日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？　でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。



参考：環境省 HP

おめでとうございます　そして　これからも歯を大切に

☆令和８年度　歯と口の健康週間標語コンクール

１席入賞	３年	岩田　幸大　さん
３席入賞	２年	佐藤　明依　さん

☆５月２１日に行った歯科検診の結果，むし歯や治療した歯がなく，歯列や歯肉の状態がよく，歯もよくみがけている人をご紹介

１年	小川　京珠さん	３年	阿部　芽依さん	４年	関根　安吾さん
１年	山崎　恭也さん	３年	工藤　凛子さん	５年	飯田　健心さん
２年	古賀　結月さん	３年	五味淵　晴信さん	６年	飯田　明音さん
２年	齋藤　陽太さん	４年	荒井　陽向さん	６年	小野寺　杜倭さん
３年	阿部　光里さん	４年	小川　侑莉さん		



R8 健康診断結果

＜身長・体重＞

	男子（身長）		男子（体重）		女子（身長）		女子（体重）	
	校内	全国	校内	全国	校内	全国	校内	全国
１年	116.5	116.6	21.3	21.4	117.8	115.6	20.5	21.0
２年	128.4	122.7	27.7	24.2	122.5	121.6	24.7	23.6
３年	128.1	128.3	28.5	27.4	124.3	127.5	23.9	26.8
４年	134.9	134.0	30.0	31.2	137.2	133.8	32.0	30.4
５年	142.6	139.5	35.7	35.1	145.5	140.9	34.7	34.9
６年	144.2	146.1	37.1	39.6	148.5	147.4	40.5	39.8

＜視力＞

裸眼1.0未満　４０名　３２．５％　＜Ｒ７全国平均　３６．０７％＞

定期健康診断がすべて終了しました　＜おうちの方へ＞



定期健康診断が終了しました。

後ほど「健康診断結果一覧表」をお子さんにお渡します。結果をよくご覧いただき，日頃の生活の見直しのきっかけとしていただけたら幸いです。特に栄養状態の急な変化や視力の低下等にご注意ください。また，受診や再検査が必要なお子さんには，すでに「検査結果のお知らせ」を配付しておりますので，早めの受診をお願いいたします。