



浦安市立入船小学校
令和7年7月号

夏を元気にすごそう！

真夏を感じさせる日が、続いていますね。そして、もうしばらくすると夏休み、行きたいところや、やりたいこと、楽しみなことが、たくさんあると思います。元気に活動できるように、暑さに負けない食事、しっかり睡眠をとるなど、皆さんも、おうちの人とアイディアを出しあってみてください。



で出かけるときは忘れずに

☐ ぼうし

直射日光が

あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



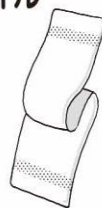
☐ 水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



保護者の方へ

けんこうカードの配付について

7月に「けんこうカード」を配付いたします。以下の点についてご確認ください。

- 配付した「けんこうカード」の回収はありません。ご家庭で保管してください。
- 1～5年生は1学期に、6年生は1学期と3学期に配付します。（配付後の身体測定結果は、個票でお知らせいたします。）
- 記載内容は、健康診断の結果を転記したものとになっていますので、病院受診の記載はありません。
- 眼科相談（色覚）の結果は記載されませんが、所見のあった方にお知らせしました。

「けんこうカード」の内容をご確認していただき、むし歯や視力、その他、お知らせのあった項目について、未受診の場合は夏休みを利用して治療又は病院への相談をおすすめします。

また、欠席等で受けられなかった健診項目のある方で、歯科であれば、歯に痛みを感じるといったように、気になるところがある場合も病院の受診をおすすめします。

本年度の記載内容に、お気づきの点がございましたら、保健室の菅原までご連絡ください。

この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たい



タオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意!

ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

