



令和7年7月1日  
世田谷区立若林小学校

がつ ほけんもくひょう  
**\*7月の保健目標\***

**はやね・はやおきをしよう。**

がっこう やす  
学校が休みでも、はやね・はやおきを  
はじめとした、規則正しい一日を  
すこしこころいちにち  
過ごすように、心がけましょう。

ねつ ちゅう じょう  
**熱中症**の原因は  
げん いん  
3つの**不足**!?

すい みん ぶそく  
**睡眠不足**

すいみん ぶそく あせ  
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。  
まいにち ね  
毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶそく  
**水分不足**

なつ あせ  
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。



うん どう ぶそく  
**運動不足**

うんどう ぶそく たいりょく  
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。



ねっちょうしよう  
**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**

し かい せん からだ まも  
**紫外線から体を守ろう**

し かいせん あ からだ まも  
紫外線を浴びすぎると、  
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は  
外出をさける

✓ 帽子

✓ 日かけ

✓ 日焼け止め

✓ 長袖長ズボン

✓ 日傘

✓ サングラス



# こまめに 水分補給を



まえ の  
のどがわく前に飲む



あさお  
朝起きたとき、夜寝る前に飲む



ふろぜんごの  
お風呂の前後に飲む

## <おうちの方へ>

### ★けんこうカードをお返しします

定期健康診断が終わりました。今年度の健康診断結果を記録した「けんこうカード」を7月7日（火）にお返しします。「けんこうカード下欄」に、身長・体重が記録してありますので、保護者印欄に押印またはサインをしていただき、7月11日（金）までに 学校へご提出ください。



まだお子さんの受診・相談がまだ終わっていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いいたします。健康診断は、お子さんが学校生活を健康に過ごすことができるか、疾病の疑いはないかという視点で行っているものです。“毎年同じ結果でお知らせを持ち帰る”ということもあるかもしれません、年に一度、医療機関で診てもらうきっかけとしていただければと思います。

### ★色覚検査について

若林小学校では、毎年4年生に色覚検査を個別に実施しています。もし他の学年のお子さんで、色覚検査を希望される場合は、担任を通じて養護教諭までお申し出ください。

先天性色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合でみられます。色が全くわからないのではなく、程度やそのときの状況によって、色が見分けにくいことがあります。日常生活では、ほとんど不自由がなく、周囲の人も気付かずに大人になってしまいますこともあります。学校では、黒板の文字が見えづらかったり、強調された文字と普通の文字の区別がつきにくかったりすることがあります。早めに自分の色覚の「くせ」を知っておくことで、将来をより充実した生活にすることができます。もしも、お子さんの様子で気になる点がございましたら、お気軽に養護教諭までご相談ください。

### ★食品衛生について

世田谷保健所では、7月を「せたがや食品衛生月間」と定め、食中毒の注意喚起を行っています。

牛や豚、鶏など生の肉には食中毒菌が付いていることがあります。生や加熱不十分な肉を食べたことで食中毒が多発しています。肉は中心部まで十分に加熱しましょう。また、焼肉やバーベキューをする際は、生肉の菌が口に入らないよう専用のトング、箸、皿を使いましょう。