



令和8年7月21日

宇奈月小学校

保健室

早いもので、もうすぐ1学期が終わろうとしています。暑い日もありましたが、普段の活動や学校行事に元気よく取り組むことができた1学期でした。2学期もそのような姿をたくさん見るができるように、まずは夏休みを元気に過ごしてほしいと思います。

夏休みの健康について

夏休みの健康をテーマに、クイズ付きの迷路を保健室前に掲示しました。

「元気に夏休みを過ごすために、正しいのはどっち？ ①学校がないから毎日よふかし ②学校がなくても早寝早起き（答え②）」というクイズでは、ほとんどの子が正解していましたが、実際の声を聞くと、「でも夜更かししたい!」という素直な声も聞かれました。頭で分かっている、行動に移すということは大人でもなかなか難しいものです。生活リズムが乱れないよう、声かけをお願いいたします。

また、「寝ている間に体から出ていく水分はどれくらい？ ①ペットボトルのフタ1杯分 ②紙コップ1杯分 ③500ml のペットボトル1本分（答え③）」というクイズでは、「思っていたよりも多い」と驚きの声が聞かれました。子供は、大人に比べて少しの気温上昇でも発汗量が増え、体から水分が失われやすくなります。しっかりと水分補給ができるよう、サポートをお願いいたします。



水分補給のコツ

～のどがかわく前、定期的、少量ずつ～

のどがかわいていなくても、時間を決めて摂取することがポイントです。特に運動時や暑い日は、15～20分おきに少しずつ水や麦茶を摂取するように心がけましょう。なお、大量に汗をかいた時にはスポーツドリンク等の塩分がふくまれたものを飲みましょう。



健康診断を終えて

保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断も無事終了しました。ありがとうございました。

医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、結果のお知らせの用紙をお渡ししています。まだ医療機関を受診されていない方は、お知らせの用紙を持参して、受診していただきますようお願いいたします。なお、お知らせの用紙を紛失された場合は、再発行しますのでお知らせください。