

ほけんだよ 7月

逗子市立久木小学校 保健室

2026/06/30

熱中症が心配な時期となりました。梅雨冷えの後など、気温が急激に上がった日は、特に注意が必要です。こまめな水分と休息・早寝・早起きあごはんの生活のリズムを崩すことなく、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！ ……………

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症を自分で防ごう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！





健康手帳の返却について

- 身体測定・健康診断を記入した「健康手帳」を返却致します。
- 内容をご確認いただき、「押印」または「サイン」をして、担任までご返却ください。
- 4ページ・5ページの成長曲線にお子さんの身長・体重を書きいれて頂き、成長の変化をご確認ください。
- 他のページにも、体や健康について知ることができる内容になっております。
ぜひお子様と一緒にごらんください。

■学校から返却日 : 各学年だよりをご覧ください

■家庭からの最終回収期限：7月13日（月）まで

*健康手帳は6年間使用します。逗子市が一人1冊購入しています。紛失してしまうとコピーでの対応となってしまいますので、ご注意ください。

ていきけんこうしんだんのけっか(1・2・3年)

学年	1ねん	2年	3年
しんちょう	120. / cm	cm	cm
たいじゅう	19. / kg	kg	kg
しりよく	みぎ A メガネ・コンタクト ()	メガネ・コンタクト ()	メガネ・コンタクト ()
	ひだり A メガネ・コンタクト ()	メガネ・コンタクト ()	メガネ・コンタクト ()
ちようりよく きこえる きこえない	みぎ /		
	ひだり /		
えいようじょうだい	斜線		
なしか	斜線		
ひふのびょうき	斜線		
しんぞうのびょうき	斜線		
しんでんすけんさ	斜線		
めのびょうき	斜線		
みみはな・どのびょうき	斜線		
にきげん	たんぱく 土 + - 土 + - 土 +		
だいじ	せんけつ 土 + - 土 + - 土 +		
どう	土 + - 土 + - 土 +		
だいじ	異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
けっかく			
そのほかのびょうき			
びこう			
保護者印	赤印		

メガネまたはコンタクトレンズ使用測定の場合は()に記入
A-1.0以下 B-0.9-0.7 C-0.6-0.3 D-0.2以下 7ページにも検査記入欄があります。

- *異常なし・・・斜線/
- *空欄・・・検診対象外学年
- *未受診・・・欠

