



令和6年7月5日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

きおん あ たいおん ちょうせい たいちようふりよう ほけんしつ き ひと なか たいおん ひく
気温に合わせた体温の調整はできていますか。体調不良で保健室に来た人の中で、体温が低

く(てあし つめ からだ あたた ゆ たんぽ つか すず かぜ あ
く(手足が冷たく)、体を温めるための湯たんぽを使うことがあります。涼しい風に当たりながら

しつない べんきよう さむ たいさく うわぎ き あし ぶぶんてき
室内で勉強しているので、寒さ対策の上着は着てもよし、おなかや足にかけてもよし、部分的に

あたた くふう
温められるような工夫をしてみましょう。



なが うすて おんかつ
(長いソックスや薄手のボディウォーマー(はらまき)などの“温活”もおすすめです)

🏠 おうちの方へ

～健康診断の結果をお返しします～

(身長・体重の結果は4月に配布済み)

定期健康診断が一通り終了しました。ご協力をありがとうございました。

*健康診断の結果はご家庭で保管をお願いします。

*ご家庭よりいただいたお知らせの結果内容は、こちらで把握

しております。(治療済み印や視力検査値の訂正など)

毎日の健康観察をありがとうございます。

マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、
ヘルパンギーナ、伝染性紅斑(リンゴ病)、手足口病、夏風邪など、
様々な感染症が出ています。朝の検温や病気の場合は解熱した

後・嘔吐した後はすぐに登校するよりも、もう一日様子を見ることをおすすめします。

この夏に気をつけたい感染症

*咳、のどの痛みなど症状があるときは、
マスクの活用を！

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。



だれ 誰とどこへ行く いつ帰るか
をつた 伝えよう



正しい水の飲み方はどっち?



1
のどが渴いた時に
たくさん飲む



2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は ②。夏は汗で体の水分が失われ
やすいこともあり、水分補給が特に大切で
す。でも、「のどが渴いた!」と思った時
にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほ
どで、だいたいコップ1杯分。それ以上は
体が吸収しきれず、おしっことして外に出
てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり
水分不足の状態。そうなってから慌ててた
くさん飲んでも、一部しか吸収されないた
め水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう