



令和8年7月1日

伊豆の国特別支援学校
保健室



もうすぐ七夕ですね。夜空の星にどんな願いごとをしますか？これからさらに暑さがきびしくなっていきます。夏を元気に乗り切る秘訣は、しっかり食べて、たっぷり眠ることです。「はやね・はやおき・あさごはん」を大切に、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症を自分で防ごう！

しぶん

ふせ

すいぶんほきゅう

水分補給のコツ



① おしっこの色をチェック

いろ

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。



うす きいろ
薄い黄色

ばっちり！ かなだに水分が足りているよ



こ きいろ
濃い黄色

みず の すいぶん へ
お水を飲もう！ かなだの水分が減ってきたよ



ちゃいろ
茶色

かなだからの SOS！ すぐにお水を飲もう



② いつ水を飲む？

みず

の

「のどが渇く前」に飲むのが元気のひけつ。
次のタイミングで、コップ1杯のお水を飲もう。



あさ お とき
朝起きた時



うんどう とき
運動する時



しょくじ にゆうよく
食事や入浴
せんご
の前後



ね まえ
寝る前

③ 飲み物の選び方

の

もの

えら

かた

日常の室内生活では、水や麦茶で十分です。スポーツドリンクは、塩分補給に有効ですが、糖分も多く含まれるため、たくさん汗をかいた後などに限定して上手に活用しましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

暑い夏を元気にのりきるために、今回は「夏バテ」について特集します。どんな生活が夏バテにつながりやすいのか、そして夏バテ予防のポイントについてお伝えします。

暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん をめざそう

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

こんな生活 していませんか？



つめ
冷たいものをたくさん
の
飲み食いする



れいぼう ひ
冷房で冷やしすぎる



すいみんぶそく
睡眠不足



あさ
朝ごはんを抜く

夏バテ予防のポイント

せいかつ
生活リズムを
との
整える



えいよう
栄養バランスの
しょくじ
よい食事



ゆ ぶね
湯船につかる



すいみん
睡眠を
しっかりとる



*** 保護者の方へ ***

今年度の定期健康診断が無事に終了しました。御協力いただきありがとうございました。各検査・検診の結果につきましては、7月の体重測定後に配布する「健康の記録」に貼ってありますので、御確認ください。う歯など受診が必要な場合は、こどもたちが安心して学校生活を送れるよう早めの受診を考えてみてください。



健康診断の
結果のお知らせ