



令和7年7月
河和小学校
ほけんしつ

＊おうちのひとといっしょによみましょう＊



なつやす まいにち げんき す

夏休みも毎日、元気に過ごそう！



いよいよ夏休みです。体や心をしっかり休ませつつ、楽しく元気に過ごしまし
よう！そのためにも、夏休み中も、学校があるときと同じ生活リズムで過ごすこと
を心がけてください。規則正しい生活は、熱中症予防にもなります。

ねっ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの不足！？

すい びん ぶ ぞく
睡眠不足

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。
毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ ぞく
水分不足

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 ぞく
運動不足

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。



ねっちゅうしょう じ ぶん からだ ちょう し かんが こう どう
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

保護者の方へ 健康診断の結果を返却しました

1学期ですべての健康診断が終了しました。健康診断の
結果によっては、その都度「受診のすすめ」を配付してお
ります。また、すべての健康診断の結果は懇談会にて返却い
たしました。2学期も同様に、身体測定の結果を懇談会にて
返却予定です。よろしくお願いします。

じどう 児童のみなさんへ

なつ やす
夏休みのうちに
ちりょう
治療をすませよう

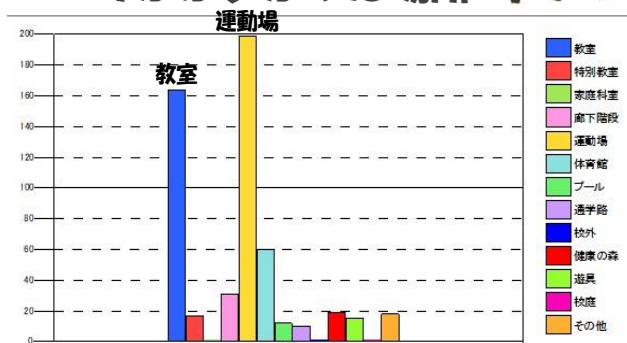


～ 学校保健委員会を開催しました ～

7月3日（木）の5・6時間目に体育館で、5・6年生対象に学校保健委員会を開催しました。講師は、みはまスポーツクラブ・松澤みつのぶ先生、アシスタントには、高瀬ひろとみ先生をお招きして「自分の体を知り、けがをしない体をつくろう」をテーマに「体ほぐし」の体験をしました。最初に、保健委員会の児童による、「昨年度の保健室来室状況」の発表と「自分の体を知る」ための5つの運動（左右片足あげ・しゃがみこみ・両腕あげ・前屈）を行いました。次に、講師の先生のお話がありました。首や肩のストレッチや全身をほぐすストレッチなど、たくさん教えていただきました。みんな一生懸命先生の話聞き、楽しく体をほぐすことができていました。運動前にはしっかりと体をほぐし、けがを予防できるようになるとよいですね。

学校保健委員会の様子

けがが多かった場所



放課や体育の授業により「運動場」でのけがが一番多い結果となりました。次に多かったのは「教室」でのけがです。みなさんは教室で正しい過ごし方ができていますか。振り返ってみましょう。

体ほぐしの様子



児童の感想

けがをしないためには、ストレッチをして、けがをしにくい健康な体を作ろうと思った。普段からけがをしないように、自分の体のためのストレッチをする。

体を動かすと、周りが明るくなる気がした。常に体を動かしておくと、急に体を動かしてもけがをしにくいと思った。