

ほけんだより 6月号

令和7年6月
鎌倉市立第一小学校
保健室 白川果歩

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時
期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、
体に熱がこもりやすいからです。また、
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
ていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、
少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を
上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服
装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分
をしっかり補給する。



※蒸発...水があたかくなって、空気の中にきえていくこと



けんこういいんかい かつどうしょうかい 健康委員会の活動紹介

6月号 規則正しい生活

規則正しい生活とは
食事運動、すいみんが
生活習慣を毎日同じ
時間におきて太陽の光もあ
バランスのとれた食事を
三食きんごり、同じ時間
にねるよやくひがけること
並置でも

規則正しい生活ができない
心身の健康に心身が弱る可
能性があります。すいみんが
くせな生活は、
しゃうちゅうりやくのていめ
やうつびょうのリスクを
向め、生活いゆう風びの
の可能性もみやすくてが
考えられます。

担当: 6-1 健康委員
健康新聞

今年度から、5・6年生の健康委員のメンバーが、月に1回
「健康新聞」を作ります！みなさんが元気にすごせるような、
体や心の健康に関する情報がのっています。クラスにはって
あるので、ぜひ見てくださいね！

5月の目標

生活リズムを
どのえよう
生活リズムを壊さない
生活リズムを壊さない
生活リズムを壊さない

健康委員会

6月健康目標

歯を大切にしよう

歯を大切にしよう
歯を大切にしよう
歯を大切にしよう

健康委員会

健康目標ポスター
も昨年に引き続き
作成しています。
こちらも教室に
はってあるので見
てくださいね！

クイズ

「雨やくもりの日は、気あつが〇〇なる！」
〇〇にあてはまる言葉は、①～③のうちどれでしょう？
① 高く ② 低く ③ なく

※気あつとは

「空気が体やものをおす力」のことです。わたしたちの周りには、目に見えない空気がたくさんあります。この空気は、いつも上や横から、体をおしています。この「空気の重さ」や「おす力」のことを「気あつ」といいます。

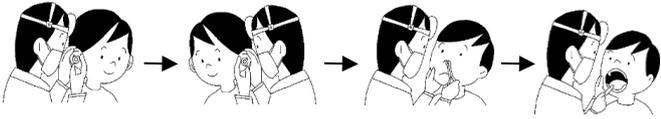


天気の変化にびんかんな体質
の人は、そのせいで、頭がいた
くなったり、ポーっとした
り、きもちがわるくなったりす
ることがあります。

すい じ び か けん しん
6/11(水)は「耳鼻科検診」です! (346年生は希望者のみ)

とうじつ じぶん ばん き
当日 自分の番が来たらやること

- ① なまえをよばれたら「はい!」と返事をする。
- ② 左むく→右むく→まっすぐ前をみる
 →口を開ける ※すべて首だけ動かす



保護者の方へ

健康手帳についてのお知らせ

すべての健康診断が終わった6月末ごろに、健康手帳を一度ご家庭に持ち帰ります。健康手帳の2・3ページに、すべての健康診断の結果をまとめた「健康診断の記録」(右図参照)を貼り付けてありますので、ご確認をお願いいたします。

【記録の見方】

- 「/」…異常なし
- 空欄…未検査(4・6年生の聴力検査、3・4・6年生の耳鼻科検診〔希望者を除く〕は検査対象外のため空欄になっています)

右下の備考欄に、確認印または保護者のサインをご記入のうえ、手帳を学校へご提出ください。提出日については、各学年の予定表などでもお知らせします。

また、受診が必要なお子さんには、個別におたよりを配付しています。視力・歯科については全員に結果を配付しています。受診された場合は、受診結果報告書(切り取り線以下)を学校へご提出ください。

じ び か けん しん しら
耳鼻科検診で調べること

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

また、検診の前には次のようなことに気をつけましょう。

みみ 耳鼻うじを
 しておこう

はな 鼻をかんで
 おこう



項目	結果	項目	結果
身長	cm	視力(右・左・遠・近・老眼・近視)	
体重	kg	歯の状況	
発汗・顔面・四肢		歯肉の状況	
聴力	右	その他の歯病(歯垢・歯石)	
	左	乳歯	
目の病状・異常		永久歯	
聴力	右	被覆部(CO)	
	左	要注意乳歯	
耳鼻咽喉の病状・異常		視力について	
皮膚の病状・異常		A: 1. 0以上	
結核		B: 0. 7~0. 9	
心臓	一次	C: 0. 3~0. 6	
聴診結果		D: 0. 2以下	
		()はメタデータはコンタクトの矯正視力です。	
眼科	二次	備考	
聴診結果			
内科検診			



こたえ ② 低く

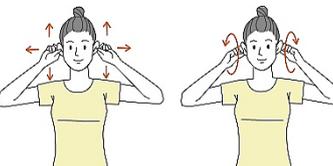
あめ ひ き あつ ひく くうき
 雨やくもりの日は、気あつが低く(空気の力が弱い)になっています。

からだ そと くうき ちから き
 ふだん、わたしたちの体は「外からの空気の力(気あつ)」で、ちょうどよくおさえられてます。でも、気あつが低く(弱く)なると…

- ➔ 体のなかの「けっかん(血の通り道)」がふくらむ
- ➔ 特に頭や耳の中のけっかんがふくらんで、まわりをおしてしまふと、「ズキズキ」「ポーッとする」「きもちがわるい」と感じることもある

あたま みみ
 頭や耳をマッサージしたり、
 すいぶん からだ なか
 水分ほきゅうをしたりして、体の中のめぐりをよくするのがおすすめです!

くぐる耳マッサージ① くぐる耳マッサージ②



健康診断の結果で、気になる点やご不明な点がございましたら、お気軽に学校へご相談ください。学校医による検診(内科・歯科・眼科・耳鼻科)についても、まずは学校までご連絡をお願いします。

なお、学校の健康診断は「病気の疑い」を見つけることを目的としているため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。あらかじめご了承ください。