

# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ No.5 2026.5.25

## 今夏も気温高め予想がされています！ 今から熱中症対策を準備しましょう！！

夏に向けての準備について、裏面「えがお」に載せました。  
大切なのは、“規則正しい生活”と“汗をかくこと”です。  
学習期には体温調節機能が発達段階にあり、この機能を高めるために汗をかくことが必要なのだそうです。

夏本番の暑さを迎える前に、外遊びや運動で汗をかくことを意識的に行うことをお勧めします。

また、睡眠不足や朝食抜きまたは朝食少量は、熱中症リスクが高くなります。規則正しい生活と朝食について、ご家庭のご協力をお願いします。

## 小児生活習慣病とは？

日本における死因上位である「がん」、「心臓病」、「脳の血管の病気」は日常生活に原因があることが多いため、“生活習慣病”と呼ばれています。

以前は、大人の病気と思われていましたが、最近では子どももこの病気になることがわかっており“小児生活習慣病”と呼ばれています。

この病気は、生活習慣の改善が重要です。睡眠・運動・食事が改善ポイントです。

**睡眠** → 夜10時までには寝ること。小学生は9～10時間の睡眠が必要と言われています。

**運動** → スポーツではなくても、体を動かすこと。体を動かす習慣をつくるようにしましょう。

**食事** → 1日3食、栄養バランス良く食べましょう。

心当たりな場合は、右表のように協力医療機関があります。

「小児生活習慣病予防」協力医療機関(2026年度)

地区	医療機関名	住所	電話番号	FAX番号
藤沢	かるがも藤沢クリニック	藤沢800 ASMビル4F	25-3314	25-3317
	金子医院	藤沢546	22-9713	22-1000
鶴沼	加藤小児科	本鶴沼2-9-25	27-0881	25-8725
	やすい小児科・循環器科	本鶴沼4-7-9	30-2125	30-2126
	CoCo Clinic	鶴沼松が岡3-2-13	55-3988	55-3988
辻堂	辻堂南口Kids Clinic	辻堂4-8-14 湘南横井ビル103	38-2273	38-2273
	さいとう内科小児科クリニック	辻堂元町4-7-21	30-3500	30-3501
明治	さくら小児科	辻堂新町1-4-32 フラワービルⅡ4F	34-5055	34-5057
	丸山医院	新島2-2-26	38-8708	34-1233
片瀬	杉本医院	片瀬3-3-15	23-2353	23-2353
	いしい内科医院	神奈川県藤沢市片瀬海岸 2-9-2 ナイアメン101	26-0821	26-0821
善行	善行団地石川医院	善行団地3-16-1	82-1377	82-7836
	えりクリニック	善行1-15-7 ヴェルトモール1F	80-3850	80-3851
湘南台	さくまこどもクリニック	湘南台2-27-15 東永ビル1F	45-7753	45-7754
	湘南台あかちゃんこどもクリニック	湘南台2-9-1 アルテミア湘南2F	45-0012	45-0018
	あべともこどもクリニック	湘南台3-7-12-2F	42-6785	42-6786
	明石医院	湘南台7-15-14	43-1123	43-1123
	牧小児科医院	湘南台6-8-10	48-1888	43-9770
	メディカルパーク湘南こどもクリニック	湘南台1-24-7 1F	47-6981	47-6982
湘南台宮治クリニック	石川6-21-10	88-6366	88-6367	
湘南大塚	石井小児科医院	大塚 5061-9	88-1122	88-7066
御所見	宮本内科消化器科クリニック	藤沢沢 611	48-0080	48-0017
遠藤	野村クリニック	遠藤 851-6	87-5001	87-5007
	窪島医院	遠藤438-5	87-3002	87-3002
長後	長後こどもクリニック	下土壠 478-5	44-2030	44-2051
	長後中央医院	下土壠 444-8	44-0335	43-7234
	いたばしクリニック	高倉885-5	86-7788	86-7799
大倉	もみの木こどもクリニック	亀井野1-3-12	52-8350	52-8351

→ 中学生以上

# えがお

藤沢市御所見小学校 保健室  
児童のみなさんへ No.5 2026.5.25

おうちで  
いよいよ夏休み!

## 6月の保健目標は「歯を大切にしよう」!

歯は、私たちの生活でなくてはならないものです。

「食べる」ときには、絶対に必要です。そのほかに、

「運動する」ときにも動いてくれています。

毎日、動いてくれる歯を大切にするために、自分でできることは

「歯みがき」です! ていねいな歯みがきをしましょう。



## 健康診断の予定です! ~6月~

4日(木) 歯科検診 ... 1・2・6年生

5日(金) 春社2次検診 ... 全学年で対象になった人

11日(木) 歯科検診 ... 3・4・5年生、5くみ

24日(水) 箱油前検診 ... 5くみ

25日(木) 耳鼻科検診 ... 2・4・6年生、5くみの4・6年生

担任先生から  
お知らせいたします

6/4~10は「歯と口の健康週間」です。

毎年、このタイミングで歯科検診をしています。歯や口の健康を意識して

歯みがきをしてみましょう。

## 暑い夏に向けて、今から準備をしましょう!

今年も、暑い夏になる予想がでています。そこで、暑い夏を元気に過ごす

ため、今から準備としてやってほしいことがあります!

それは、「外遊びやスポーツなどで汗をかくこと」です。汗をかくことで、  
体温を調節する体の動きをきたえることができるからです。

そして、「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」の規則正しい生活をする  
ように心がけましょう。体調を整えることができます。

みんな元気に夏を過ごすことができるようにしましょう。

## 水分補給は大事!!

水分補給のポイントをお伝えしましょう!

☆のどが乾いたと思うよりも前に飲むこと。

☆運動(外遊びや水泳も)をするときには、運動の

前・中・後に飲むこと。

☆1回でたくさん飲むのではなく、こまめに飲むこと。

## せっけんで手をあらいましょう!

よごれをおとすだけでなく、病気の予防につながります。