

# ほけんだより 10月



2026年(令和8年)  
福山市立春日小学校  
保健室

えんぶん

## 塩分タブレットについて

れいねん ねっちゅうしょうたいさく げこうまえ えんぶん  
例年、熱中症対策として下校前に塩分タブレッ  
はいふ こうせいろうどうしょう ねっちゅうしょう  
トの配付をしていましたが、厚生労働省の熱中症  
よぼう にち しょく せっしゅ  
予防ガイドによると、1日3食をしっかりと摂取して  
ばあい ひつよう えんぶん しょくじ と  
いる場合、必要な塩分は食事から取れているとさ  
じねんど つうじょう がっこう  
れています。そのため次年度からは、通常の学校

せいかつ おく じどうぜんいん いちりつ はいふ うんどりよう おお ひ たいりよう  
生活を送っている児童全員に一律で配布するのではなく、運動量が多い日や大量に  
はっかん ひ たいちようふりよう うたが ばあい とく えんぶんほきゅう ひつよう ばあい  
発汗した日、体調不良が疑われる場合など、特に塩分補給が必要な場合にのみ  
はいふ みなお きほんてき すいぶんほきゅう きゅうよう あつ さ  
配付するように見直していきます。基本的には、こまめな水分補給や休養、暑さを避け  
たいさく こう りょうしょう げんき いちにち  
るといった対策を講じていきますので、ご了承ください。また、元気に一日をスタート  
かなら かてい ちょうしょく た どうこう ねが  
するために、必ずご家庭で朝食を食べてから登校するようにお願いいたします。

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日  
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)  
令和元年(2019)「国民健康・栄養調査」より

働く人の、今すぐ使える熱中症予防ガイド、厚生労働省

りゅうこうじょうきょう

## インフルエンザの流行状況について

ひろしまけんない りゅうこう い かんせんたいさく いしき  
広島県内でインフルエンザが流行入りしました。感染対策を、意識していきましょう。

- ★ りゅうすい せつ  
流水と石けんでこまめに**手**あらい。
- ★ すいみん と しょくじ こころ たいりよく  
睡眠をしっかりと取りバランスのとれた食事を心がけ、**体力**をつけましょう。
- ★ くうき なが まど あ かんき  
空気が流れるように、ドアや窓を開けて**換気**しましょう。
- ★ せき  
**咳エチケット**を守りましょう。
- ★ たいちよう かん はや じゅしん  
いつもと体調がちがうと感じたら、**早めの受診**を。