

# ほけんだより7月号

江東区立豊洲西小学校  
校長 櫛田 光治  
養護教諭  
令和 8 年7月1日(水)

暑い日が増えてきました。熱中症対策はできていますか? 涼しい環境で過ごすことも熱中症対策にはなりますが、適度に運動をして汗をかくこともみなさんの体にとっては大事なことです。軽い運動をした後は必ず水分補給をしましょう。

## 今後の保健行事

7月 6日(月) 移動教室前検診(6年) 13:20~

27日(月) 林間学校前検診(5年) 13:00~

9月 3日(木) 脊柱側弯症検診(5年、6年対象者) 13:30~

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

## その 水分不足 ねっちゅうしょう 熱中症の黄信号

水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を  
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは、のどが渴く前に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に  
睡眠不足が続くと、汗をかく機能がうまく働かなくなり、熱中症を予防するための汗をかいて体温を下げることができなくなります。十分な睡眠をとりましょう。

運動不足



軽い運動で体を熱さに慣らそう  
涼しい部屋でゴロゴロしていると、体が熱さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけましょう。

# 紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、  
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かげ
- ✓ 日焼け止め
- ✓ 長袖長ズボン
- ✓ 日傘
- ✓ サングラス



## 夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい  
食事をとる

夜はぐっすり寝る



### ○「定期健康診断の記録」配布について

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。すべての健診項目が終了しましたので、「定期健康診断の記録」を7月上旬に担任からお渡しします。記録はご家庭で大切に保管してください。（再発行はできません。）

※聴力検査は、4年、6年は対象外のため、空欄となっています。

※受診のお知らせを受け取っている場合は、早めに受診いただきますよう、お願いします。

### ○災害共済給付制度を利用について

学校の管理下（登下校中、授業中等）で生じた、けがで受診した場合は、災害共済給付制度を利用できます。担任または保健室へお問い合わせください。

### ご家庭や放課後、習い事などでのけがの手当てについて

4月のほけんだよりでもお伝えしておりますが、保健室では、その日の登下校や学校生活の中で起こったけがの対応をするところなので、放課後や休みの日に起こったけがは、保健室では対応することができません。ご理解の程よろしくお願いします。