

# ほけんだより7月

令和8年7月1日  
江戸川区立平井小学校



長かった1学期も、あと3週間で終わり、夏休みが近づいてきました。梅雨が明けたころから、朝・中休み前・給食中に暑さ指数(WBGT)を測定し、外遊び中止や帽子をかぶる等、熱中症対策を徹底しました。まだまだ暑い日が続きます。ご家庭でも、熱中症対策への声掛けをお願いいたします。

## 7月の保健目標 暑さに負けず元気にすごそう

いよいよ夏本番の暑さがやってきます。暑さの影響で体調が悪いと来室する児童は、7月よりも9月が多いです。運動会練習や休み時間での体調不良者が毎年います。9月の学校生活で体調を崩さないためには、6月から7月にかけて、体に暑さを慣らしていくことと、夏休みの規則正しい生活習慣が大切になります。まだまだ気温や湿度が上がり、とても暑い日が続いてきます。今一度、ご家庭でも夏休みの過ごし方や、暑さ対策について等、お子様と話し合ってみてください。また、水筒や汗拭きタオル等を持って登校するよう、お声かけのご協力をお願いいたします。



### 熱中症予防に大切なのは？



#### ポイント

すいみん ぶ そく ねっちゅうしょう だい  
睡眠不足は熱中症リスク大。  
けんこう けんこう きほんてき せいかつしゅうかん  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

なつ  
いま気をつけたい 夏の  
さん だい かん せん しょう  
**三大感染症**

て あし くち びょう  
手足口病

ヘルパンギーナ



いん とう けつ まく ねつ  
咽頭結膜熱



きん ねん  
近年はインフルエンザが夏に流行することも。なつ は や  
夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。なつ かん せん たい さく き ほん て あら わす

ふゆ かん せん しょう なつ かん せん しょう  
冬には冬の感染症、夏には夏の感染症があります。う え か  
上

りゅうこう かん せん しょう  
流行する感染症です。「て の ひら や あし あか  
手のひらや足に赤いぶつぶつができた」「め  
目

くち なか  
（口の中）が痛い」など、じ ぶん からだ い へん お  
自分の体に異変が起きたら、うち ひと せん せい が まん つた  
お家の人や先生に我慢せず伝えましょう。



虫刺されに  
**注意**



虫刺されで来室する児童が増えてきました。保健室ではムヒは塗らず、保  
冷剤で冷却しながら様子を見るのがほとんどです。腫れが強い児童や、搔  
きすぎて炎症してしまっている児童もいます。保健室でできることは限られ  
ていますので、炎症等強い場合には、受診をお願いいたします。



むし さ  
虫に刺されたときは、

- ① 水で洗う ② 冷たいもので冷やす ③ かゆみや痛みが強い場合は病院へ！

かゆいからと、か いて しま う と さ ら に 酷 くな っ て しま う の で 要 注 意 ！