

令和7年度

# 保健だより



令和7年5月26日  
江戸川区立第四葛西小学校  
校長 伊藤 秀一  
養護教諭 田村 志伸

## 気温が高い日が増えてきました

はやね・はやおき・あさごはん調べにご協力いただき、ありがとうございました。

保健室では、眼科検診とモアレ検診を除き大きな検診が終わり、現在は未受診者を中心とした検診が行われています。いよいよ、今月末は運動会です。気温が高くなるこれからの時期は、熱中症予防のために次のようなことに気を付けましょう。

### ①水分補給

水筒を忘れずに持ってきましょう。

体が一度で吸収できる水分量は、それほど多くはありません。こまめに水分をとることで体内の水分を保つだけでなく、発汗を助け体温を下げることができます。暑い日は、のどが渇く前にこまめに水を飲むことを心がけましょう。

### ②朝食

朝食をとることで、食事から水分を摂取することができます。朝食は、1日の必要な栄養を補給するだけでなく、夜間睡眠時の発汗で失った水分を補給し、熱中症予防に役立ちます。



### ③睡眠

睡眠は、1日の疲労を回復させるために欠かせません。小学生は9～12時間の睡眠時間が推奨時間とされています。十分に睡眠をとり翌日に疲労を残さないようにしましょう。

## 保健室からのお知らせ

### ○治療の「お知らせ」について

検診後、治療や検査が必要な児童については、その都度「お知らせ」をお渡ししていますが、すでに治療中だったり、検査して間もなかったりした場合は、保護者の方がその結果や状況を治療の「お知らせ」に記入し、学校にご提出ください。来月下旬から水泳指導が始まります。耳鼻科につきましては、早めの受診をお願いいたします。

### ○女子の下着について

女子の下着は、汗を吸うだけでなく、着用した方が体を動かしやすかったり、安心感につながったりします。特に、中・高学年の女子は、体の発育にかなり個人差があります。女子の下着については、お子さんの発育にあわせて身に付けることをおすすめします。

### ○1年生に歯ブラシを配付します

今月も1年生に歯ブラシを配付します。来月からは歯磨き週間初日に配付します。

