

ほけんだより

令和7年7月3日 No. 4
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
養護教諭

7月は、一年の折り返し地点でもあります。梅雨明けまでもう少しかかりそうですが、連日の猛暑の中で、天候や気温の変化、蒸し暑さなどにより体調を崩している人も多く、欠席者も増えています。特に、体調不良の人が目立っています。生活リズムを整え、日々の体調管理に努めましょう。

また、こまめに水分が摂取できますよう水筒の持参をお願いします。規則正しい生活でこの夏を乗り切ることができまよう、御家庭の御協力をお願いします。



6/16(月)水泳指導が始まりました。
楽しそうな声が聞こえてきます。

7月
保健目標

あつ ま せいかつ
暑さに負けない生活をしましょう。



なつ ま からだ つく
暑さに負けない体を作ろう。



暑い夏がやってきます。こまめに水分を補給し、熱中症に気を付けながら、暑さに負けない体で、毎日を過ごせるようにしましょう。

まいにち
毎日
あさ
朝ごはん



あさ た
朝ごはんを食べることで、食べ物に含まれる水分や塩分を取ることができます。朝ごはんは、熱中症予防に欠かせません。しっかりと食べましょう。

うんどう
運動で
あせ
汗をかく



あせ あつ
汗をかいて、暑さに体を慣らしておきましょう。汗をかくことで体温が下がり、熱中症も予防できます。汗の始末も忘れずに。

からだ ひ
体の冷やし
ちゅうい
すぎに注意



つめ
クーラーや冷たいもので体を冷やし過ぎると体調を崩してしまいます。免疫力も下がり、かぜをひいたり、疲れやすくなりました。

しっかり
すいみん
睡眠



あつ ひ たいりよく
暑い日は体力を消耗します。十分な睡眠を取ることで体力が回復します。お風呂に入り、入眠時間を作ることで眠りの質を高めましょう。

下記感染症やその他の感染症が流行る時期ですので、感染症対策を進めながら、一学期を乗り越えていきましょう。



に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

熱中症に注意して過ごしましょう。



気温が上がり、暑い日が続くようになってきました。学校では、換気に努めながら、扇風機や冷房を使用しています。また、こまめな水分補給も行いながら健康管理を進めていますが、だるさや体調不良を訴えて保健室に来室する人もいます。子供たちは大人よりも熱が体内にこもりやすいため、熱中症にかかりやすいと言われています。暑さに負けず、元気に毎日を過ごせるよう、自分でできる対策をしっかりと行っていきましょう。

どうして熱中症になるの？



◆軽いとき◆

- 手足がしびれる。
- めまいがする。・気分が悪い。
- 筋肉のこむら返りが起きる。
- 汗をかく。

◆ひどくなったとき◆

- 頭がガンガンする。
- 体がだるい。
- 吐き気がする。吐く。
- 意識が何となくおかしい。

◆さらにひどくなったとき◆

- 意識がなくなる。
- けいれんする。
- 異常に体が熱い。
- まったく歩けない。走れない。

定期健康診断の記録をお渡しします。 ※7月中頃、配付予定

定期健康診断の御協力ありがとうございました。健康診断の結果を「定期健康診断の記録」用紙にてお渡しします。御家庭で保管をお願いします。健康診断の結果、治療が必要でまだ病院へ行っていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いします。

