

ほけんだより7月

令和7年6月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

7月の保健目標は、「体の清潔に気をつけましょう」です。休み時間の後、洋服の色が変わるほどの汗をかいている人をたくさん見かけます。汗をかき、汗が蒸発することで、体が熱くなりすぎることを防いでいます。汗をかくことは良いことですが、汗をそのままにしておくと体が冷えます。汗をかいた時は、清潔なタオルやハンカチでふきとり、一日の終わりには、体をお風呂・シャワーですっきり洗い流してほしいと思います。

汗をかいたら

こまめにふこう



水分補給

のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいもののばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



6月の保健室の様子

5月のけがでの来室は252件、病気での来室は104件でした。



6月のけがでの来室は282件、病気での来室は169件でした。

来室が5月より増えました。体調不良では頭痛を訴える人が多く、天候による影響があったように思います。体を休める時間を取ることは大切です。疲れをためないように睡眠時間を確保してください。これからも元気に過ごせる日が多くなりますように。

保護者様

4月から始まった定期健康診断が全て終わりました。所見のあった場合のみ、結果のお知らせをお渡し済みです。早期に受診していただき、治療報告書の提出をありがとうございます。これから受診予定のお子様も受診後に治療報告書の提出をお待ちしております。

全ての結果が反映されている定期健康診断のお知らせは、1学期末にお渡しいたします。