

ほっけんだより 7月



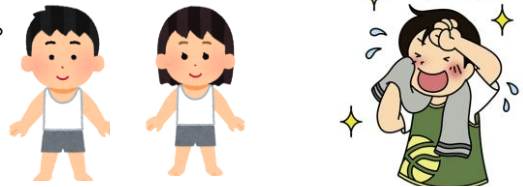
令和8年6月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

7月の保健目標 体を清潔にしましょう

梅雨のこの時期、気温が低くジメとした日の後に真夏日になることもあり、体調をくずし気味の人はいませんか。登校時や、体育・休み時間に汗をかき、その後、冷房で体が冷えてしまい、腹痛を起こすことがあります。

体にかいた汗は、ハンカチとは別に汗ふきタオルで早めにふきましょう。

そして、暑い時こそ下着をつけましょう。下着は汗を吸い取り、体と服の間の湿度を下げるため、涼しく感じます。また、汗のべたつきがおさえられるので、あせもなどの皮膚トラブルを防ぎ、体を清潔に保つことができます。



夏の感染症対策

「感染症」というと、秋から冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも気を付けたい感染症があります。

咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。

6月からかかる人が増え始め、7～8月にピークになります。

これらを防ぐには、タオルの貸し借りをしない、石けんで手洗いをする、水泳の後はガラガラうがいをおすすめします。

激しいのどの痛み、発熱、目やにをともなう充血、口の中・手足の発疹などの症状がある場合はまず受診しましょう。

◆スクールカウンセラー額賀先生来校日(7月)



7月 7日(火)
14日(火)

相談を希望される場合は、学校までご連絡ください。

☎03-3657-0974



いよいよ
夏本番！

ねっちゅうしょう

熱中症

に 注意！

ちゅうい

ちやくしゃにっこう

直射日光をさける



なるべく日陰を選んで歩く、
帽子をかぶる、日傘を使うなど
の工夫をしましょう。

しょくじ

えいよう

えんぶんほきゆう

食事で栄養・塩分補給



汗と一緒に体から出てしまう
塩分を、バランスのよい三食
の食事で補給しましょう。

すいぶんほきゆう

こまめな水分補給



休み時間・体育の前にも水分を
とりましょう。少しずつ何回か
に分けるが基本です。

うんどう すず

運動は涼しいときに



日中でも、気温が低めの時間帯
を選んで体を動かしましょう。

じゅうぶん すいみん

きゅうよう

十分な睡眠・休養を

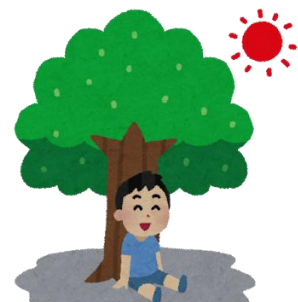


早ね早起きの生活リズムを続
けて、熱中症になりにくい体
づくりをしましょう。

むり

やす

無理しないで休む



「だるい」「頭が痛い」などの
症状が出たら、早めに涼しい
ところで休みましょう。

保護者の方へ

保護者のみなさまにご協力いただき、定期健康診断が無事終わりました。どうもありがとうございました。

夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。ご家庭でお子様さんの成長を振り返っていただき、保管をよろしくお願ひいたします。健康面で何かお困りの事がありましたら、保健室までご相談ください。

「(欠席等による)未受診のお知らせ」や「健康診断結果のお知らせ」を受け取られた後、まだ医療機関に行かれていないお子さんは早めに受診し、医師の所見のご提出をお願いします。

※子ども医療症の提示があれば、保険診療の範囲は無料です。