



令和 6年 7月 1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

ほけんもくひょう なつ けんこう
7月の保健目標：夏を健康にすごそう

けんこう からだ
健康な体で

すいえいがくしゅう おこな
水泳学習を行おう！



せんげつ すいえいがくしゅう はじ すいえいがくしゅう
先月から水泳学習が始まりました。水泳学習がたのしみ
ひと
な人もいるのではないのでしょうか？

すいえいがくしゅう ひ した ないよう
水泳学習がある日は、下の4つの内容をチェック☑し
て、げんき しょうたい さんか
元気な状態で参加しましょう！



すいみん
 睡眠をたっぷりとり



あさ た
 朝ごはんをしっかり食べる



き
 ツメを切っておく



たいちよう かくにん
 体調を確認する

★地域の感染症情報

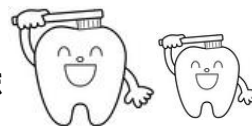
インフルエンザ

近隣校で学級閉鎖が出て
おります。手洗い・うがい
等の予防対策をお願いいた
します。

歯っぴー週間

ご協力ありがとうございました

6月の歯っぴー週間では、給食
後に一生懸命歯みがきを頑張る
子供たちの姿が多く見られました。
引き続き、ご家庭でも食後の歯み
がきの習慣化をご協力よろしくお
願いいたします。



定期健康診断の記録を配布します

今年度は終業式の日、定期健康診断の記録を配付します。お子さんの
健康状態を把握していただき、治療がまだ済んでいない場合は、早めに
受診をお願いいたします。また、受診を終えたら、治療報告書の提出
をお願いいたします。



ねっちゅうしょう まも 熱中症から体を守ろう!

これから暑い日が続くと、熱中症になる人が増えてきます。熱中症になりやすい環境や症状、予防方法を知することで、自分の体を熱中症から守ることができます。この夏は熱中症への対策をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症とは?

あつ かんきょう あせ
暑い環境で汗をかいたりして体温調節がうまくできず、
たいない ねつ
体内に熱がこもったり、
だっすいしょうじょう ひ お
脱水症状を引き起こすことです。

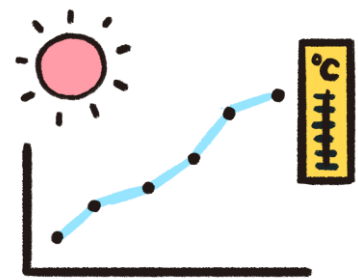
ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいとき



あつ ひるま
暑い昼間に、はげしく
うんどう
運動をしているとき



あつ 暑くて閉めきった
へや
部屋にいるとき



きゅう あつ
急に暑くなったとき

ねっちゅうしょう おも 熱中症かな?と思ったら



かぜとお ひ
風通しのよい日かげで
きゅう
休けいする



あたま くび
頭や首などをぬらし
たタオルで冷やす



つめ
冷たいスポーツ
ドリンクをのむ



くび わき あし ね
首、わき、足のつけ根
を冷やす

ねつ ちゅう しょう よ ぼう ひ ごろ 熱中症予防日頃からのこころがけ



き そくただ せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない