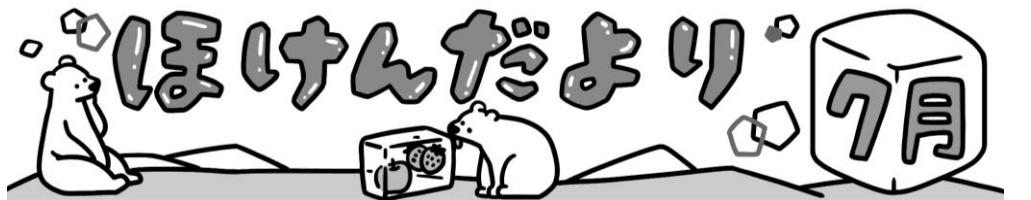
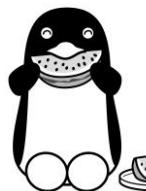


令和 7年 7月 1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭



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



プールに入ると気持ちが良い季節になりました。

4月に始まった1学期も残り1ヶ月をきりました。あっという間に、もうすぐ夏休みがやってきます。毎日暑い日がつづきますが、水分をしっかりとて、暑さに負けないで元気にすごしましょう…！



けんこう からだ
健康な体で
がくしゅう おこな
プール学習を行おう！

せんげつ はじ
先月からプールが始まりました。プールが楽しみな人もたくさんいるのではないでしょうか？

プールがある日は、下の4つの内容をチェック☑して、元気な状態で参加しましょう！



すいみん

睡眠をたっぷりとる



あさ

朝ごはんをしっかり食べる



げんき じょうたい さんか

「×」を切っておく



たいちよう かくにん

体調を確認する

～保護者の皆さんへ～



○歯っこ一週間ご協力ありがとうございました

6月の歯っこ一週間では、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声掛け等、ご協力よろしくお願ひいたします。

○定期健康診断の記録を配布します

今年度も終業式の日に、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、受診を終えましたら、治療報告書の提出をお願いいたします。



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。

熱中症とは?

暑い環境で汗をかいたりして体温調節がうまくできず、体内に熱がこもったり、脱水症状を引き起こすことです。

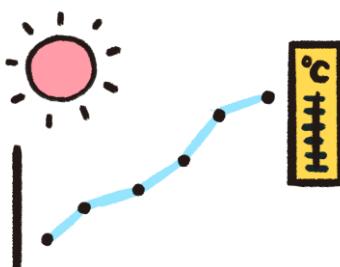
熱中症になりやすいとき



暑い間に、はげしく運動をしているとき



暑くて閉めきった部屋にいるとき



急に暑くなったとき

熱中症かな?と思ったら



風通しのよい日かけで休けいする



頭や首などをぬらしたタオルで冷やす



冷たいスポーツドリンクをのむ

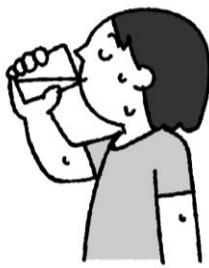


首、わき、足のつけ根を冷やす

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはよりに
運動しない