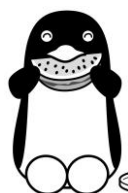




令和 7年 7月 1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

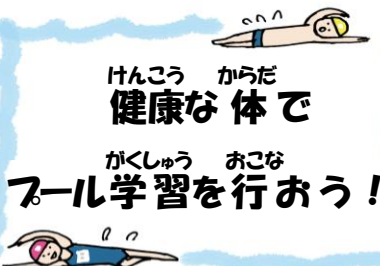
7月の保健目標：夏を健康にすごそう



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カ月をきりました。あっという間に、もうすぐ夏休みが

やってきます。毎日暑い日が続きますが、水分をしっかりとって、暑さに負けないで
げんきにすごしましょう…！



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のでしょうか？

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！



☐ 睡眠をたっぷりとり



☐ 朝ごはんをしっかり食べる



☐ ツメを切っておく



☐ 体調を確認する

～保護者の皆さまへ～

○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声掛け等、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!

これからあつ ひ つづ ねっちゅうしょう ひと ふ ねっちゅうしょう かんきょう しょうじょう
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、
よぼうほうほう し じぶん からだ ねっちゅうしょう まも
予防方法を知ること、自分の体を熱中症から守ることができます。この夏はねっちゅうしょう たいさく
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 たいおんちようせつ
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 だっすいしょうじょう ひ お
体内に熱がこもったり、脱水症状を引き起こすことです。

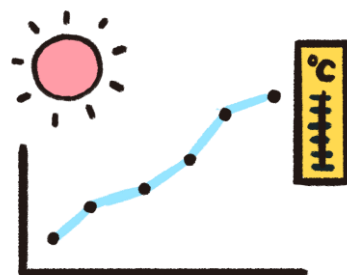
ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいとき



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 し
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
ひ
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 あし ね
首、わき、足のつけ根
ひ
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 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
きゆうけい
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