



令和8年度 7月号 No.4
江戸川区立二之江小学校
校長
養護教諭

日ごとに日差しが強まり、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。夏休みまであと少し。この時期は疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。暑い夏も元気に乗り切ることができるよう、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を大切に、規則正しい生活を心がけていただくようお願いいたします。



1 7月・9月保健行事について

《 7月 》

日時	内容	学年	準備と注意事項
22日(水) 13:30~14:00	わかくさ連合日光 宿泊前検診	わかくさ4~6年	健康調査票を使用します。忘れないようにしましょう。

《 9月 》

日時	内容	学年	準備と注意事項
2日(水)	身体測定	1~3年・わかくさ全学年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。
3日(木)	身体測定	4~6年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。



2 健康診断結果について ～夏休みは治療のチャンスです！～

6月で定期健康診断は全て終了しました。体育着の準備や身だしなみへのご協力等、ありがとうございました。今年度の健康診断の結果を1学期末に配布いたします。ご家庭で保管をお願いいたします。

健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さんは、時間がとりやすいこの時期に受診をお願いします。特にむし歯や要注意乳歯があった場合、放っておくと、むし歯の進行や歯並びに影響します。治療を済ませ、快適に生活できるようお願いします。



こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう
今月の保健目標 「夏を健康にすごそう」



夏休み中は、「毎日が休みだ!」という開放的な気持ちになりがちです。生活習慣がみだれてしまったり、普段とは違う場所で活動することで思わぬケガを負ってしまったりすることもあるため、夏を健康に過ごすためのポイントを知っておきましょう。

ポイント① 熱中症に注意!

熱中症は誰でもなることがあります。特に生活習慣が乱れていたり、対策ができていなかったりすると熱中症になりやすいため、気を付けましょう。

どんなとき、とくにキケン?

きおんがたかい ひざしがつよい



しつどがたかい かぜがよわい



こんなときもキケン!

つかれている すいみんぶそく



おなかをこわしている しょくじをとっていない



熱中症かも? 対応は「FIRST」

Fluid (液体)



水分補給

Ice (氷)



身体を冷やす

Rest (休憩)



涼しい場所で

Sign (兆候)



症状を再確認

Treatment (治療)



救急搬送・受診

水分補給のルール

- コップ1杯^{ばい}くらいの量^{りよう}をこまめに飲む
- 水やお茶^{みず}など^{ちや}糖分^{とうぶん}のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



ポイント② 夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪^{かみ}の毛^けについたシラミが頭皮^{とうひ}の血^ちを吸^すうことかゆくなる。感染^{かんせん}を防^ふぐためにタオルや帽子^{ぼうし}等の貸^かし借り^{かり}はやめよう。

食中毒^{しょくちゅうどく}



げりやおう吐^かなどの症状^{しょうじょう}が出る。よく加熱^かしたものを食^たべるようにして、食事^{しょくじ}の前^{まえ}の手洗^{てあら}いを念入^{ねんい}りにしよう。

伝染性膿痂疹^{でんせんせいのおかしん}(とびひ)



あせもや虫刺^{むし}されをかい^きた傷^{きず}に菌^{きん}が感染^{かんせん}して水疱^{すいほう}ができる。かき壊^{こわ}すと広^{ひろ}がるのでかゆくてもかか^かずに冷^{ひや}やすなど^{たいしよ}で対処^{たいしよ}。

咽頭結膜熱^{いんとうけつまくねつ}(プール熱^{ねつ})



熱^{ねつ}や喉^{のど}の痛み^{いた}、結膜炎^{けつまくえん}などの症状^{しょうじょう}がでる。プールの前^{まえ}と後^{あと}にはしっか^しりシャワー^{しゃわー}をあび^あび、症状^{しょうじょう}が出^でたら病院^{びやういん}へ。