

令和7年 6月25日

保護者様

江戸川区第三葛西小学校

養護教諭 田畑 佳子

## ほけんだより オアシス

定期健康診断が、6月半ばに終了しました。受診・精密検査終了の用紙も順次届いています。

まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

6月の欠席は、主に胃腸症状や発熱でした。前半は涼しい日が続いたのですが、後半から急に気温が上がってきました。急な暑さや気圧の変化で、体がだるくなったり、喘息を起こした人もいました。7月はますます気温の上昇が予想され、熱中症に注意しなければいけません。

### 【熱中症に気をつけましょう】



#### 【こんなときにも水分補給をしましょう】

外遊びの前後や、外遊び中、習い事の途中はもちろんですが「朝起きた時」「お風呂上り」「寝る前」も水分補給をしましょう。

また、プールの中で熱中症をおこすこともあります。学校での授業の際は定期的に水分補給を行っています。

今月の保健目標

夏を健康にすごそう

～歯みがき週間、ご協力ありがとうございました～



みがいている人は一歩後ろに下がって、口をゆすぐ人に手洗い場をゆずるなど、安全面に配慮してみがいていました。

2学期・3学期もクラスで週を変えて「歯みがき週間」を実施します。令和8年度は、希望者が「フツ化物洗口」も行います。実施時期が近づいたら、持ち物などについてお知らせします。

※江戸川区から、全校児童に歯ブラシのプレゼントがありました。

## プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。