



令和7年6月27日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

がつ ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標：夏を元気にすごそう

がつ か こうかん
7月8日：ハブラシ交換DAY

1年生 歯みがき week

1組…6/30(月)～7/4(金)

2組…7/7(月)～11(金)

3組…7/14(月)～17(木)

うらもあります

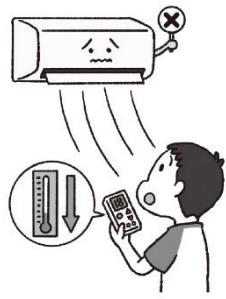
暑いひが続いているが、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中過ごしていませんか？このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

・・・●夏バテしやすい生活●・・・

あさ 朝ごはんを食べない



なつ エアコンの設定温度が低い



せいかつ 冷たいものばかりとる



にちじゅう 1日中ごろごろする



よるおそ 夜遅くまで起きている



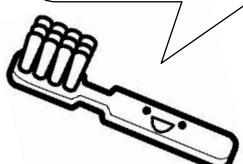
できることから直して
いきましょう！



・・・●毎月8日はハブラシ交換の日●・・・

まいつき か こうかん ひ
毎月8日はハブラシ交換の日です。8(歯)ブラシの語呂合わせからきています。
毛先の開いたハブラシは、汚れを落とす力が低下します。交換は1ヶ月が目安です。
毎月8日に使い終わったハブラシを学校へ持ってきて回収ボックスに入れてください。

つか
使い終わったら
かいしゅう
回収ボックスに
い
入れてね！



熱中症の症状

けい しょう
軽症

じゅう しょう
重症



立ちくらみ・めまい
足がつるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



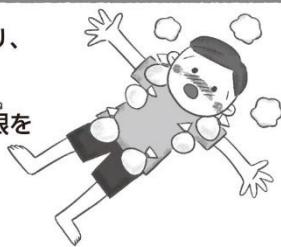
たおれる、意識がなくなる
からだ いしさ
体のけいれん、汗がかけないなど

●熱中症かも!?と思ったら●

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
の水が飲めない
受け答えが
おかしい

▲ 悪化すると
命にかかることも。
すぐに対処しましょう。

●保護者の方へ●

〈健康診断の結果について〉

健康診断の結果ですが、心臓検診、脊柱側弯症検診の結果がまだ届いておりません。届き次第、全児童へ健康診断の結果の配付を予定しておりますのでご了承ください。

「結果のお知らせ」をもらって、まだ受診をしていない人は、早めの受診をお願いします。「結果のお知らせ」の紙がない人は、ご連絡ください。再配付します。

〈結果の見方〉 健康診断の結果がお手元に届きましたら、ご確認ください。

検査項目	記入例、注意事項等
異常なし	/
未検査	空欄
脊柱側弯症検診	5年生、対象者のみ
心臓検診	1年生、対象者のみ
聴力検査	1, 2, 3, 5年のみ
欠席した検診	7月11日までに受診結果を提出した人は、結果を反映します。
歯科検診	「むし歯」・・・むし歯有り：あり、むし歯無し：空欄

