



7月



令和8年7月1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

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

こうかん
7月8日：ハブラシ交換DAY

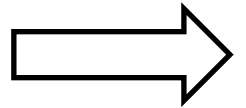
1年生 歯みがき week

1組…6/29(月)～7/3(金)

2組…7/ 6(月)～10(金)

3組…7/13(月)～17(金)

うらもあります



今年ももうしょになる予報が出ています。暑い日が続くと、冷たいものを食べ過ぎたり、エアコンがきいた部屋で1日中過ごしてしまったりすることもあると思います。しかし、このような生活が続くと、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。

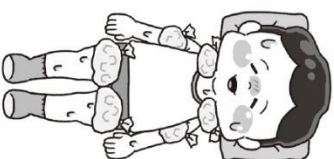
・ ● 夏バテになりやすい生活 ● ・

あさ 朝ごはんを食べない	れいぼう ひ 冷房で冷やしすぎる	つめ 冷たいものばかりとる	よるおそ 夜遅くまで起きている

・ ● 熱中症にならないために ● ・

すいぶん 水分をとる	えんぶん 塩分をとる	ぼうし 帽子をかぶる
すずしくする	ときどき ひかげ やす 日陰で休む	

・ ・ ● 熱中症かも!?と思ったら ● ・ ・

すずしい^{ほしやう}場所で横にする 	衣服^{いふく}をゆるめる 
首^{くび}、わきの下^{した}、足の付け根^{あしつけね}を冷やす 	意識^{いしき}がないときは 救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼ぶ^よ 

・ ・ ● 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10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

＜夏の感染症対策＞

感染症というと、秋～冬のイメージが強いかもしれませんが、夏にも気をつけたい感染症はあります。たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ7～8月にピークとなります。

感染症にかかった場合は、出席停止となり、学校に登校することはできません。登校する際には、治癒証明書が必要となります。夏の感染症を防ぐためには、以下の基本的な対策が有効です。

- こまめな手洗い・うがい
- タオルや食器の共用を避ける
- 冷房による寝冷えなどを防ぎ、十分な睡眠と栄養をとって免疫力を落とさない