

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
江東区立豊洲北小学校
校長 佐藤 勝行
保健室 養護教諭

暑い日が続いていますね。熱中症を予防するためには、規則正しい生活を送ることが大切です。夏休み中もそのリズムを崩さず、思い出いっぱいの楽しい夏休みを過ごせるようにしましょう。



なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！



7月の予定

9日(木) 脊柱側弯症検診(5年生・他学年該当者)
24日(金) 臨海学校前健診(5年生) 13:00~
健康の記録を記入したものを持ってきてください。

暑い日が続きます 熱中症には気をつけて

熱中症
かも!?
おも
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

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症の原因は
3つの不足!?

水分不足
夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。

睡眠不足
睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。

運動不足
運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

塩分やミネラル、糖分と一緒に

のどが渇く前に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

夏の 三大感染症

手足口病

咽頭結膜熱

ヘルパンギーナ

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

健康診断結果の確認をお願いします

定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を
後日配付します。

昨年の様子と比べてみるなど、ぜひお子さんと一緒に確認して
ください。確認後はご家庭での保管をお願いいたします。

また、健康診断の結果で、病気の疑いがあるという「結果のお
知らせ」をもらったお子さんは、早めに病院を受診してください。

おうちの人と
一緒に
確認