

ほけんだより 7月

令和8年6月30日

江東区立有明小学校

校長 武田 淳

養護教諭 大森 千絵



いよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも
汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の
始末を忘れずにするようにしましょう。

もうすぐ始まる夏休みに向けて、暑さに負けず、充実
した毎日を過ごせるといいですね。

7月の保健目標

ハンカチ・ティッシュをみにつけよう

- ☐ 朝出かける前にポケットの中にあるかチェックしよう。
- ☐ 汗をふけるように汗ふきタオルも用意しましょう。



水分補給のベストタイミングは？

「のどが乾いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は脱水が始ま
っている前兆なのです。気付かなかったり無視してしまったりすると
熱中症になる可能性も。できれば、このサインが出る前に水分をとる
ほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

運動している前後・途中

お風呂に入る前後



夢中になると、のどの乾きに気付きにくいので注意が必要です！

なつ げん き たの 夏を元気に楽しくすごそう



ねつ ちゅうしょう 熱中症にならない

- 水分をこまめにとろう。
- 涼しいところで休けいしよう。
- 帽子をかぶろう。
- 急に暑くなった日は運動を軽めにするようにしよう。



あせ 汗をふきとろう

- 汗ふきタオルでしっかりふきとる。
- 下着を着ると、汗を吸ってベタつかない。

むし ちゅうい 虫さされに注意



- 草が茂っている所に行く時には、虫除けスプレーを忘れずにする。
- かゆくてもかかない。かきむしると、ひどくなりやすい。

蚊 …はれがひどい時は、冷やす。

ハチ …針があつたら毛抜きなどで抜く。ハチの毒は水に弱いので、石けんでよく洗う。大きなハチにさされたら病院へ行く。



びょうき ちゅうい プールでうつる病気に注意

- プールから出たら、顔や体をよく洗う。
- タオルの貸し借りはしない。

- プール熱…高熱が出て、のどや目が赤くなる。
- 流行性結膜炎…目やにが出て、白目が赤くなる。



<保護者の皆様へ>

定期健康診断へのご理解とご協力をありがとうございました。定期健康診断結果がまとまりましたので、結果をお渡しさせていただきます。

「/（斜線）」は異常なしです。検査項目で「空欄」はまだ結果がでていない検査やこれから検査があるものですのでご安心ください。（4・6年生の聴力検査は検査項目に入っていないため実施していません。）

定期健康診断の結果をご覧いただいた後は、ご家庭にて保管をお願いいたします。なお、「〇〇健診のお知らせ（治療勧告）」がでているお子様は早めにかかりつけ医の先生にご相談いただくよう宜しくお願いいたします。

【7月以降の健康診断】

脊柱側湾検査（5年生全員・他対象児童）

色覚検査・生活習慣病健診（4年生希望者のみ/後日希望調査配布予定）

