

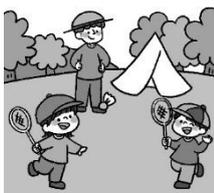
ほけんたより 7月



令和7年7月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室



毎日、蒸し暑い日が続いています。湿度が高いと体の熱をうまく逃がすことができず、熱中症の危険が高くなります。体を暑さに慣れさせることも大切ですが、少しでも体調に異変を感じたら、早めに涼しい場所で休憩するようにしましょう。体を冷やす時は、首や脇の下、足の付け根など、太い血管がある場所を冷やすと効果的です。



7月の保健行事



日程	検査項目	対象	気を付けること
7月8日(火)	那須甲子 移動学習教室 事前健診	5年生	<ul style="list-style-type: none"> 着脱しやすい服装(ワンピース等不可) 「那須甲子移動学習教室健康観察表」を持ってくる
7月16日(水)	薬物乱用防止教室	6年生	

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

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。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～7月 薬と食べ物の関係は？～

Q: 薬を飲む前に食べてはいけないものがあるの？

A: あります！グレープフルーツなど、薬と合わない食べ物もあるので、お医者さんや薬剤師さんに確認しましょう。

水ぼうそうに注意！

区内で水ぼうそうにかかる人が増えています。水ぼうそうは体や顔に発疹が出て、発熱を伴うことが多い病気です。潜伏期間は2週間と長く、空気感染、飛沫感染、接触感染により周りに広がっていきます。

水ぼうそうにかかった場合、発疹が全て痂皮化するまで（かさぶたになるまで）は出席停止となりますので、学校にご連絡いただき、再登校時に「登校届」（本校ホームページからダウンロードできます。）をご提出ください。



保健室からのお知らせ

健康診断が終わりました。「けんこうカード」で健康診断の結果をお知らせしますので、ご確認いただき、ご自宅で保管をお願いいたします。