

ほけんだより

令和8年7月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室



いよいよ夏本番を迎える7月となりました。暑い日が続くと、熱中症や夏バテのリスクが高まります。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し、水分補給をしましょう。また、朝食を食べなかったり睡眠不足が続いたりすると、体温調節機能が十分に働かず、熱中症のリスクが高まることが知られています。夏休みまでの残りの日々を健康に過ごし、楽しく充実した夏休みを迎えられるよう、引き続きご家庭での健康管理へのご協力をお願いいたします。



7月の保健行事

日程	検査項目	対象	気を付けること
7月 6日(月)	那須甲子移動教室 事前健診	5年生	・着脱しやすい服装(ワンピース等不可) ・「 <u>那須甲子移動教室健康観察表</u> 」を持ってくる
7月 15日(水)	薬物乱用防止教室	6年生	

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。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座～6月 日焼け後のケア～

夏の日差しでの日焼けは、皮ふのやけどのような状態です。赤くほてっているときは、まず冷やしてから、やさしく保湿しましょう。強い痛みや水ぶくれがあるときは、大人と一緒に医療機関に相談してください。夏休みで外で遊ぶことが多い季節なので、帰ったあとも皮ふを大切にしてください。



知ってる？歯のひみつ



1. 大人の歯は少しずつ動いている！

・・・後ろから生えてきた永久歯は、成長とともに正しい位置へ移動していきます。

2. 前歯のすき間「正中離開」

・・・永久歯が生えそろう途中で見られることも多く、前歯のすき間は成長とともに閉じていきます。

3. ワイヤー矯正中は歯磨きをていねいに！

・・・器具の周りに食べかすや歯こうがたまりやすくなるので、鏡を見ながらていねいに磨きましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ？



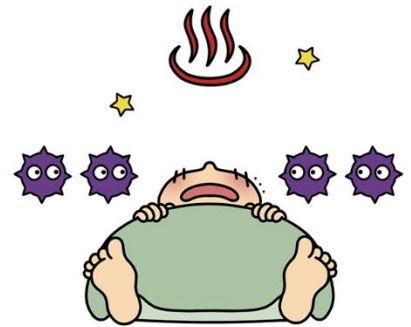
大量発汗

あせびしょびしょ



日常生活

のんびり



体調不良

ぐあいがわるい

スポーツドリンク



塩分補給

糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分も

あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に