

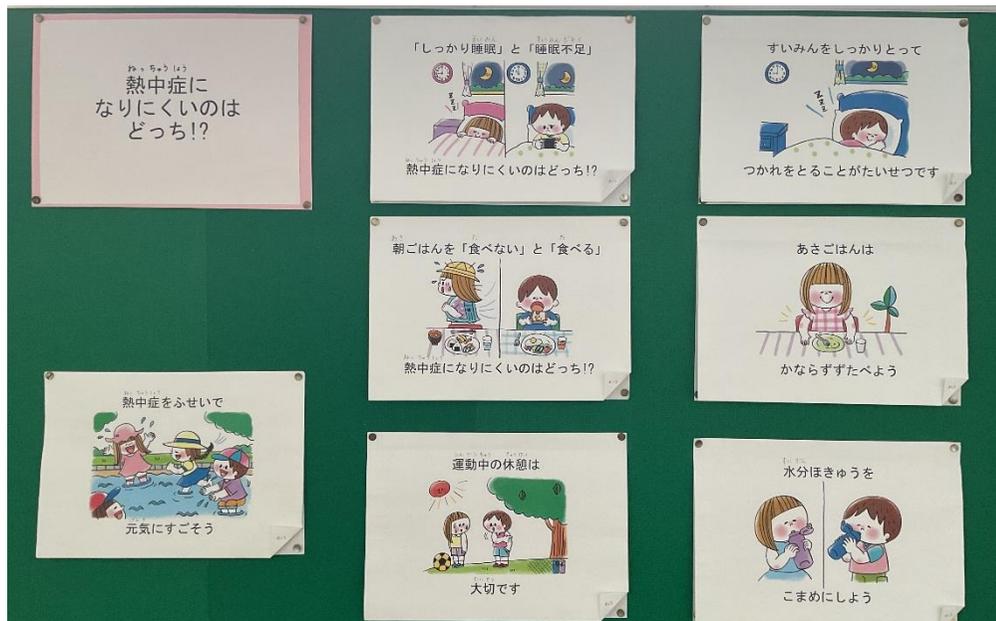
ほけんだより 7月号

令和7年6月30日
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

6月中旬頃より、35℃を超える気温とジメジメとした湿度で、少し動いただけでも汗が噴き出ます。気温が低めの日でも湿度が高いせいか、頭痛や吐き気、倦怠感など体調を崩している人も多いです。十分に休養・睡眠をとり、また、朝ごはんを必ず食べてくるようお願いいたします。汗ふき用のハンカチやタオルが必需品です。きれいに洗濯したものを、毎日持たせていただきますようお願いいたします。

熱中症に要注意！

夏の暑さとともに熱中症が心配される時期になりました。学校では休み時間や運動時はより重点的に、水分補給をするように声をかけています。熱中症の予防のため、こまめな水分補給は欠かせませんが、朝ごはんで水分や塩分をとって登校することも、とても重要になります。夜間は睡眠時の発汗などでどうしても脱水気味になりますので、朝食を欠食すると、脱水状態で1日がスタートすることになり、熱中症を起こしやすくなってしまいます。朝ごはんには食事で水分、塩分補給になる味噌汁やスープなどがおすすめです。また、暑さで疲れやすくなりますので、睡眠不足にも気を付けましょう。睡眠・休養でしっかりと疲れをとることが大切です。服装は体に密着した洋服よりも、風通しのよいゆったりとした服装の方が夏場は涼しく感じます。これから夏本番です。暑さで体調を崩さないように気をつけましょう！



健康カードの配布について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。すべての健康診断が終了しましたので、7月の個人面談の際に担任から結果を配布します。厚紙ではなくプリントでの配布になっています。学校に返却の必要はありませんので、そのままご家庭で保管してください。また、健診の結果、治療が必要な児童および欠席者にはお知らせを配布していますので、受診をお願いします。

<表面>
4月の発育測定結果に基づき、成長曲線のグラフがのせてあります。

学年		1						2						3						4						5						6									
		春		夏		秋		春		夏		秋		春		夏		秋		春		夏		秋		春		夏		秋		春		夏		秋		春		夏	
健康	身長 (cm)																																								
	体重 (kg)																																								
	視力																																								
	聴力																																								
	歯科																																								
	内科																																								
	眼科																																								
	耳鼻咽喉科																																								
	皮膚科																																								
	その他																																								

<裏面>
お子様の学年の欄をご覧ください。4年と6年は聴力検査は実施していません。