

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎
養護教諭

7月の保健目標

熱中症の予防をしましょう

のどがかわく前に水分補給



熱中症を予防するために「こまめに水分を摂ることが大切」ということは、皆さんも知っていると思います。保健室に来たときに、「水分は摂っていますか?」と聞くと、ほとんどの人が「とっています。」と答えてくれます。しかし、給食の牛乳だけという人もいれば、飲んでいるけど、どれくらいの量をどのタイミングで飲めばいいかわからないと教えてくれた人もいました。のどがかわいたと感じたときは水分が足りていないサインです。サインが出る前に、少しずつ飲むことを意識して熱中症の予防をしていきましょう。

熱中症とは?

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、ずつう、けつあつていか、いしきしょうがい、頭痛、血圧低下、意識障害など

裏面もお読みください

○ 7月の健康診断スケジュール

内容	実施日	学年	注意事項
那須甲子移動教室 事前健診	7月3日(金)	5年生	健康の記録を持ってきましょう。 ワンピースやサロペットなど、つなぎの洋服は避けましょう。

《プールに入る前にチェックしよう》

プールに入るためには、必ず熱がないのかチェックが必要です。自分の体温を知っていますか？健康なときの熱（平熱）を知っておくことは、体調が悪いときに熱があるか判断するために、とても大切です。おうちの人と必ず確認しましょう。



- 目が赤く、痛みはありませんか？
- げりや腹痛はありませんか？
- 気持ちが悪くないですか？
- 寝不足ではないですか？少なくとも8～10時間は寝ましょう。

1 つでも症状があるときは先生に相談しましょう。

【保護者の方へお知らせ】

4月から行ってきた健康診断を、無事に終えることができました。書類の作成等ご協力ありがとうございました。

○検診を欠席して受けられず、病院の受診をお願いしているご家庭は、期日までに受診していただき、結果を学校に提出いただきますようお願いいたします。期日を過ぎてしまいますと、健康カードへの反映が難しくなることがあります。ご注意ください。

○健康カードをお渡しします。

夏休み前に、健康診断の結果をまとめた「健康カード」を配付します。ご家庭で保管してください。また各検査で、受診が必要な児童には「お知らせ」を渡しています。なるべく夏休み中に受診していただき、検査や治療の結果を保健室に提出してください。



○夏休み中でもお知らせください。

夏休み中何もないことが一番ですが、万が一お子様が大きなけがをしたり、入院や通院の伴う病気を罹ったりした場合は、学校まで電話やすぐ一でご連絡ください。連絡をいただけることで、夏休み明けてからも安心安全に学校生活を送るための準備を行うことができます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。