

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒に読んでください

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策できているかな？

ねっちゅうしょう しんぱい きせつ あつきたいさく い かくにん
熱中症が心配な季節です。暑さ対策はできていますか？□にチェックを入れて確認してみましょう。

あさ た
□朝ごはんを食べている

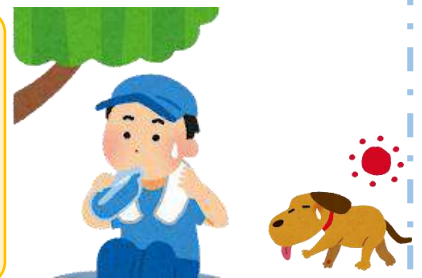
すいぶん ほきゅう
□こまめな水分補給をしている

ぼうし ひがさ つか
□帽子や日傘を使っている

すず ふくそう えら
□涼しい服装を選んでいる

じゅうぶん すいみん
□十分な睡眠をとれている

うんどう しゅうかん
□運動をする習慣がある



こうかてき ねっちゅうしょうたいさく すいぶん えんぶん あつ さ たいちようかんり
効果的な熱中症対策は①こまめに水分・塩分をとること②暑さを避けること③体調管理にきをつけることの3つです。朝ごはんは起きたばかりの体にスイッチを入れるだけでなく、水分・塩分の補給にもなります。必ず食べて登校しましょう。また、暑さに負けない丈夫な体をつくることも大切です。バランスの良い食事としっかりした睡眠をとり、日常的な運動で汗をかいて熱中症にかかりにくい体をつくりましょう。

快適に過ごせる服を選ぼう

あせ おお なつ からだ で ねつ いふく なか
汗を多くかく夏は、体から出た熱が衣服の中にこもるうえ、べたつきやすくなります。快適に過ごせる
けいじょう いろ そざい いふく えら からだ せいけつ たも
形状、色、素材の衣服を選び、体を清潔に保ちましょう。



白などの
うすい色の服

たいよう ねつ はんしゃ
太陽の熱を反射しやすく、
いふくじたい おんど
衣服自体の温度が
あがるのを防ぐ



黒色の服

たいよう ねつ
太陽の熱を
きゅうしゅう
吸収しやすいため、
あつ かん
暑く感じる

えりもと そでぐち ひら かたち いふく
襟元や袖口などが開いた形の衣服を
きると、ぬの はだ あいだに「くうき とおりみち」
ができて、からだ から ねつ が外へ逃げるため
すず かん
涼しく感じる



健診後の受診をお願いいたします ～乳歯のむし歯に注意～

4～5月に健康診断を実施しました。異常なしの場合はお知らせを配布していません。すべての健診の結果を6月26日に全員に配布していますので、そちらでご確認ください。なお、すべての健診の結果をまとめた書類は家庭保管になります。所見があり、受診が必要なお子様には、個別にお知らせをお渡ししています。学校での健康診断は、スクリーニング検査ですので、病院を受診することで、正しく診断され、適切な治療につながります。

お知らせを出した児童のうち、受診して用紙を提出した児童の割合（6月23日時点）

視力検査	眼科検診	聴力検査	耳鼻科検診	内科検診	歯科検診
58.4%	73.7%	75.0%	72.0%	100.0%	15.92%

水泳の参加に支障がある場合には、水泳指導が始まる前に受診していただくようご連絡しましたが、それ以外の場合も、早期に受診し、医師の診断を受けることが大切です。特に**歯科検診**で所見があった方の受診率が低くなっています。歯垢や要注意乳歯、歯列の異常などがあった場合に受診のお知らせを出していますが、中でも**齲歯（むし歯）は、放置すると危険です。乳歯のむし歯であっても、子どもの歯や口の成長に大きな影響を与えます。**確実な治療をよろしくお願いいたします。

夏の感染症に注意

市内小中学校で、咽頭結膜熱（プール熱）・手足口病・水痘（みずぼうそう）・溶連菌など感染症が発生しています。現時点で本校での大きな流行は確認されていませんが、7～8月が夏季感染症のピークになりますのでご注意ください。登校について、罹患した感染症によっては出席停止や登校届の提出が必要となる場合がございます。症状がある場合は、病院の受診と学校への連絡をよろしくお願いいたします。

また、低学年を中心に水いぼやアタマジラミの発生も見られます。これらは基本的に登校可能ですが、集団の場での接触を通して感染を広げやすいです。ご家庭でもお子様の頭皮や皮膚の状態、かゆみなどの症状確認していただき、疑いがある場合は早期受診と治療をお願いいたします。

※登校届は学校ホームページよりダウンロードすることができるので、印刷してご提出ください。用紙を学校から渡すこともできますのでご連絡ください。

夏休みめざましカードを実施します

春休みめざましカードにご協力いただきありがとうございました。春休み中も規則正しい生活をし、新学期を元気に迎えられるよう、ご家庭で一緒に取り組んでくださった様子が伝わりました。

夏休み明けも、めざましカードを実施します。長い夏休みのあと、子どもたちが体も心も元気な状態で2学期を迎えられるよう、ご協力いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。