

# ほけんだより 7月

2026年6月30日  
三角山小学校 保健室  
No. 4



明日からはよいよ7月、本格的な夏のシーズンとなりました！プール学習も始まり、夏本番といった感じです。

保健室では6月中旬から、「今日の熱中症予報」を保健室の入り口に掲示しています。子どもたちが自分で確認し、水分補給やこまめな休養を、自ら進んでできるようになってほしい！という願いをこめて作成しました。「今日は注意だね！」などと、毎日チェックして声をかけてくれる子もいて、興味・関心をもつきっかけになっているのなら何よりです。

今年は教室にもエアコンが整備され、去年よりは過ごしやすい環境かもしれませんが、一人一人が夏を元気に過ごすために意識しながら生活できればと思います。

## 夏を元気にすごそう！！



こんな日は熱中症になりやすい!!

気温が高い日



湿度が高い日



急に暑くなった日



ジメジメ・ムシムシとした日は特に注意が必要です！

登校前に、健康チェックと合わせて気温や湿度もチェックできるとよいですね♪

夏バテになりやすい生活をしていませんか??

- 冷たいものばかりを食べたり飲んだりしている
- 冷房で冷やしすぎている
- 睡眠不足
- 朝ごはんを食べない
- お風呂はシャワーだけで済ませる



このような生活は、「夏バテ」の原因につながります。

暑いときこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活を！

# いま気をつけたい夏の 三大感染症







近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

夏に流行る感染症のほかにも、「溶連菌感染症」は季節を問わず、様々な学年でチラホラと罹患が確認されています。暑さなどで夏バテになると、体調も崩しやすいため要注意です！

特に、プール学習がある日は絶対に無理をせず、少しでも体調に不安があるときは控えることをおすすめします。登校前の健康観察に、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

## 夏の皮ふトラブルを防ぐために…

<p><b>虫刺され</b></p>  <p>かきむしらず、流水で洗う・冷やすなどで対応。ひどい場合は病院へ！</p>	<p><b>紫外線</b></p>  <p>日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を。日焼け止めクリームも大事！</p>
<p><b>あせも</b></p>  <p>汗はこまめに拭き、皮ふをつねに清潔に保つことが大切です。</p>	<p><b>とびひ</b></p>  <p>かゆくてもかかない！患部は洗って、清潔に保ちましょう。</p>



今年度の健康診断が終了しました！（1年生のみ、9月に心臓検診を行います。）保護者の皆様には、事前調査や検査・検診に関わる提出物など、様々な場面でご理解・ご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

健康診断の結果を受けて、早速専門医の受診につなげていただいた保護者の皆様におかれましても、ご多忙の中、ありがとうございます。夏休みは普段の学校生活よりも時間に余裕があるかと思えます。まだ受診できていない場合は、ぜひ、この夏に専門医の受診を検討してみてもいいかがでしょうか？

