

ほけんだより がけつごう 7月号

6月は雨で涼しい日も多かったですが、だんだんと気温が高い日が増えてきました。夏休みまであと少し、お子様が元気に過ごせるように健康面をサポートしてまいります。

今月の保健行事

日にち	時間	項目	対象
1日(水)	9:00~10:00	体重測定	A部門高等部
2日(木)	9:00~10:00	体重測定	B部門高等部3年生
3日(金)	9:00~10:00	体重測定	B部門高等部1年生
6日(月)	9:00~11:30	小児神経科診(宮田 Dr.)	対象者別途お知らせ
7日(火)	9:00~10:00	体重測定	B部門高等部2年生
8日(水)	9:00~10:00	体重測定	B部門中学部
9日(木)	9:20~12:00	整形外科診察(上出 Dr.)	A部門対象者別途お知らせ
10日(金)	9:00~10:00	体重測定	A部門小学部高学年
	9:00~12:00	整形外科診察(岡田 Dr.)	A部門対象者別途お知らせ
13日(月)	9:00~10:00	体重測定	A部門小学部低学年
14日(火)	9:00~10:00	体重測定	A部門中学部
15日(水)	10:00~15:00	精神科相談(西根 Dr.)	対象者別途お知らせ
16日(木)	9:00~10:00	体重測定	B部門小学部

*指導医来校…1日(水)、2日(木)、8日(水)、10日(金)、13日(月)、15日(水)

*摂食相談…7日(火)、10日(金)、15日(水)

「歯みがきカレンダー」の配布について



今年も夏休みの期間、歯みがきの習慣が定着するよう「歯みがきカレンダー」を配布します。あわせて、赤染めの綿棒を配布しますので興味のある方は御活用ください。御家庭でも磨き残しがなければ確認していただき、お子さまにあった方法で歯みがきに取り組めるよう、御協力をお願いいたします。

配布日:7月15日(水)

提出日:9月1日(火)

「夏休み中の健康調査」の回答について

毎年、「夏休み中の健康調査」の用紙を1学期の終業式に配布し、2学期の始業式に御提出いただいておりますが、今年度から Classi で回答していただくことになりました。8月下旬に Classi で配信する予定ですので、御確認いただき、**8月31日(月)**までに回答をお願いいたします。



令和8年度第1回学校保健委員会主催の講演会を開催いたします。

日時:令和8年7月22日(水)13:30~15:00 場所:本校西棟体育館

テーマ:「精神疾患の理解と対応」

講演者:府中こころ診療所 医師 西根 久先生

※6月29日に Classi にて配信した学校保健委員会のお知らせを御覧ください。

7月の
保健目標

暑さに負けずに元気に過ごそう

①熱中症に気を付けて過ごそう

●熱中症とは？

高温な環境で、汗をかくことなどの体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによって、様々な症状がみられる状態のことです。熱中症とはどのような症状か、どのように予防できるかを知っておきましょう。

●熱中症になると、どのような症状が起こる？

熱けいれん

- ・たくさんの汗をかく
- ・筋肉のけいれん

熱失神

- ・たくさんの汗をかく
- ・めまい、ふらつき

熱疲労

- ・たくさんの汗をかく
- ・頭痛、嘔吐、倦怠感
- ・集中力が無くなる

熱射病

- ・汗をかかないが、体温が40℃以上の高熱になる
- ・意識がなくなり、命の危険がある

●熱中症を予防するためには…

・暑い日の活動は時間を決める、室内での活動に変更するなど、暑さを避ける。



・活動中はこまめに休憩、水分補給をする。



・冷却グッズを活用する。



・睡眠、食事を十分に取る。



●熱中症の症状が出たときは…

- ・外で活動している場合は涼しい場所に移動する
- ・衣服を調整する
- ・体を冷却する
- ・水分・塩分補給をする

◎皆さんが気を付けること

熱中症の症状が出たとき、体調が悪いときは、早めに保護者の方や先生などの大人に伝えてください。



②夏休みも元気に過ごそう

夏休みも、学校があるときと同じ生活リズムで過ごすと、安定した体調で過ごすことができます。

①寝る時間、起きる時間 ②朝食、昼食、夕食の時間

③お風呂の時間 ④勉強・運動の時間 などを一定にしてみましょう。

