



令和 8 年 7 月 1 日
北区立王子第三小学校
校長
養護教諭

まいにちあめ ふ 毎日雨が降ったり、急に暑くなったりして、体が疲れやすくなっていませんか？関東
ちほう つ ゆ あ 地方の梅雨明けはもう少しです。この時期は暑さに体が慣れていないので、体調を崩
す人が多くなります。夏の始まりは熱中症に特に注意しなくてははいけません。規則正
しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！！



もくひょう 夏を健康に過ごそう！

すいぶん
こんなときも水分ほきゅう！



あさ お
朝起きたとき



ふ ろ あ
お風呂上がり



お ま え
寝る前

ね っ ち ゆ う し ょ う し ょ う し ょ う お ぼ
熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のし
びれ、めまい・たちくらみ。こ
むらがえりなど→涼しい場所に
避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き
気がする、頭痛、だるい、意識
がおかしいなど→すみやかに医
療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識が
ない、返事をしない、けいれん、
まっすぐ歩けない、体が熱いな
ど→救急車を呼ぶ。

夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

7月保健行事

月	日	曜日	内容	対象	注意事項等
7	9	木	学校保健委員会 (13:30～ 14:20) 受付 13:20～ 場所：家庭科室	学校医 教職員 保護者	- 定期健康診断の結果や体力テストの結果、給食の残菜量などについて報告します。学校医の先生方にも出席していただき、王三小の子どもたちの健康について、みなさんで話し合う場です。 - 事前申込は終了しましたが、当日参加もできますので、ぜひご参加ください。
7	28	火	日光高原学園 事前健診 (13:30～)	6年生	○服装：普段着（上下別れているもの） ○持ち物：健康の記録、持参薬 ※健診を受けられないことがわかっている場合は、事前に担任にお申し出ください。

保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病の疑いがあった場合、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進んでいるでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みにぜひ済ませてください。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合があります。早めの受診をお願いします。

定期健康診断の結果を「定期健康診断の記録」として、お配りします。内容をご確認の上、ご家庭で保管しておいてください。お子様の成長や健康に関して気になること、相談したいこと等ありましたら、保健室までお声かけください。

