



令和7年7月7日
大田区立調布大塚小学校
養護教諭 芹澤 春奈

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事と十分な睡眠です。暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さになれることも大切です。熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

7月7日にけんこうカードを返却します

4～6月にさまざまな健康診断がありました。自分の体や健康について知る機会になったと思います。すべての健診・検査の結果が記入されたけんこうカードを返します。おうちの方と一緒に確認しましょう。そして、結果のお知らせをもらった人は、なるべく早めに病院を受診しましょう。特に、歯科健診でむし歯があると診断された人は、遅くとも夏休みまでに治療が完了できるようにしましょう。



【歯科健診の様子】

歯科校医の渡部先生が歯科健診中に話される歯科記号の意味を学びました。自分は何を言われるかな？むし歯？歯列咬合？耳をすませて健診を受けました。

けんこうカードは7月11日(金)までに担任の先生に提出しましょう。

保護者の方へ

日頃より、本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。6月末現在、無事にすべての健康診断を終えることができました。けんこうカードの左面の「令和7年度定期健康診断結果のお知らせ」をご確認いただき、「保護者印」をお願いいたします。また、各健康診断の結果から、病院での受診が必要なお子さんには「〇〇検診結果のお知らせ」をお渡ししています。受診が終わりましたら、切り取り線から下の「受診連絡票」のご提出をお願いいたします。

こんなときは危険！熱中症が起こりやすい3条件

かんきょう 環境	からだ	こうどう 行動
<ul style="list-style-type: none"> ・気温(室温)が高い ・日ざしが強い ・風が弱い ・急に暑くなった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぐあいが悪い ・脱水状態(げりなど) ・栄養不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をとっていない ・激しい運動 ・慣れない運動



熱中症になってしまったときの手当ての方法がわかりますか？



頭が痛い、足がつる感じがする…熱中症になってしまったかもしれない！？と思ったときは、
 まず大人に助けを求めることが大切です。そして、自分でもいざというときに一つでもできるこ
 とがあったら良いです。保健室前の掲示板に熱中症の対応ボードを設置しました。熱中症の対処
 方法を学んで、どこを冷やしたらいいのかな？何で冷やせばいいのかな？手当てしてみましょ
 う。