



令和8年7月2日  
大田区立出雲小学校

## ✳ 夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない？！ いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、何もかけずに眠ったり、冷たいものを摂りすぎたりすると…自分でも気付かないうちに、体が冷えてかぜをひいてしまいます。体のだるさや頭痛、腹痛、のどの痛みなどを訴える人も多くいます。

熱中症対策も必要ですが、体を冷やしすぎないようにしましょう。



7月の保健目標 夏を健康・安全に過ごそう

## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

## 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。



かせ<sup>よぼう</sup>予防、食中毒<sup>しょくちゅうどくよぼう</sup>予防に手洗いはかせません。

せっかくきれいに手を洗っても服で拭いたり、汚れたハンカチで拭いたりしたら無意味ですよ。

いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

また、汗をふくためにも汗拭きタオルがあるといいですね。

## 健康カードについて      提出期限 7月13日(月)

○8日(水)に、健康カードをお配りする予定です。内側に、今年度の「定期健康診断結果のお知らせ」を貼付してありますので御確認ください。御覧になりましたら、お知らせの保護者印欄と右ページの身長・体重計測値の押印欄の2箇所を押印をして、学校に御提出ください。7月13日(月)までお願いいたします。

○かかりつけ医や医療機関に受診・相談に行ってください、その結果を御提出いただいているお子さんの「受診連絡票」は、結果のお知らせの後ろに貼付してあります。

○健康診断の結果につきましては、お子さんと一緒に御覧いただき、健康の大切さや健康増進のために必要なことについて話し合う機会にしていいただければと思います。



## 保健室からのお知らせ

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合には、すでにお子さんを通じてお知らせをしています。受診や治療は、順調に進んでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間が取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いいたします。特に、虫歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診するようにしてください。受診後には、お知らせの紙の下部(受診連絡票)を切り取り、学校へ提出をお願いいたします。