

令和8年 6月 30日

大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一

ほけんだよい

1学期も残りわずかとなり、夏休みが始まります。長期休みだからこそできる体験等を吸収した元気な子どもたちとまた2学期に会えることを楽しみにしています。

保護者の皆さまのご協力のおかげで、子どもたちの1学期においての学校での健康管理、定期健康診断等の保健行事も無事に終えることができました。ありがとうございました。

けんこうカードについて

調査票や提出物など、定期健康診断に4月より、ご協力いただき、ありがとうございました。定期健康診断の結果を記録した健康カードは、9月の発育測定終了後に配布いたします。（受診が必要な人は、すでにお知らせを配布済みです。）

*尿検査でお知らせがない人は「異常なし」です。

*心臓検診（1年生、対象者）の結果について、お知らせがない人は「異常なし」です。

★熱中症および脱水症状について★

学校での活動中に、脱水症状や熱中症等の症状が見受けられた際、「OS1」や「塩クエン酸入りぶどう糖」（下記の詳細）を摂取してもらう場合があります。ご不明点がございましたら、保健室までご連絡ください。

名称：固形ぶどう糖

商品名：塩＋クエン酸入りぶどう糖

販売者：有限会社 大丸本舗＋TD1

原材料名：ぶどう糖（国内製造）、食塩、クエン酸

〈商品に関するお問い合わせ先〉（有）大丸本舗 0568-32-0613

大丸本舗のホームページ <http://www.daimaruhonpo.co.jp>

その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ まえ の そと い 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

夏バテを予防しよう

◎ 夏バテとは ◎

暑さのせいで食欲がなくなったり、冷たいものとり過ぎで体調をくずしたり、内臓の働きが低下したりする症状のことをまとめて「夏バテ」といいます。

早起き早寝をする

てき度に運動をする

栄養バランスの良い 食事を食べる

てき度に水分をとる

部屋を冷やしすぎない