

ほけんだよソ 7月

令和8年(2026年)7月1日 吹田市立岸部第一小学校



今年の梅雨は雨が**多く**、肌**寒い**日が続きましたね。外で遊べないことも多かったのではないのでしょうか。梅雨が明けると、全国的に暑くなってくるようです。急に暑くなると体がついていけず、**熱中症**のリスクも上がります。1学期もあと少し。元気に夏休みを迎えられるよう、体調に気をつけましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症 に ちゅうい 注意 しよう！



ねっちゅうしょう 熱中症の症状



【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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら



水分・塩分をとる



涼しい部屋で休む



衣服をゆるめる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車！

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

6月のほけんしつ

- 水泳学習が始まりましたね。気温や水温が低かったり、天気が悪かったりして、プールに入れない日が多かったです。水泳の後、体調をくずしてしまう人が数名いました。水泳は体力をかなり使う運動です。寒さや疲れでしんどくなったのかな、と考えています。ちなみに去年は、水泳の後に「寒い」と言って保健室に来る人はいませんでした。去年が暑すぎましたね。
- 6/17の尿検査最終日をもって、今年度の定期健康診断はすべて終了しました。検診中、担任の先生の話をよく聞いて、静かに検診を受けることができていましたね。とてもステキでしたよ。
- 受診のお知らせをもらった人で、まだ病院にいけない人は、夏休みを利用して、受診してください。特に、視力検査の受診率が低いので、自分の視力を守るためにも、病院に行って診てもらいましょう。



し か けんしん お 歯科健診を終えて

歯科健診をしていただいた歯科校医さんと衛生士さんから、「むし歯がある児童が以前に比べて減ってきている。全体的に、歯や口の中がきれいになっている。」とお話いただきました。その一方で、歯垢がたくさんついてる人も数名いました。これからもはみがきをして、大切な歯と口を守りましょう。

いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

保護者の方へ

内科検診、歯科健診を学校で受けることができなかったお子さんに対して、個別で医療機関を受診していただく未受診者個別検診があります。対象となる児童の保護者の方には手紙を渡しておりますので、ご希望の方は書類に必要事項を記入いただいた上、担任までご提出ください。