

# ほけんだより 7月

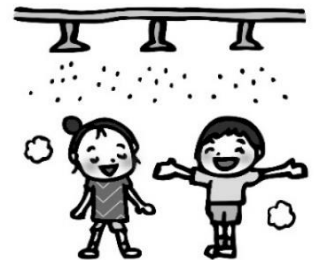
令和6年7月1日

墨田区立二葉小学校

校長 山崎 隆

夏休みまで残すところあとわずかになりました。

7月に入ると、暑い日も多くなり、汗もたくさんでます。タオルやハンカチを持ってくことを忘れないようにしましょう。また、夏の風邪や感染症に負けないよう、手洗いをしっかりと、元気に学校生活を送りましょう。



## 健康診断の予定 (7月分)

実施日	項目	学年	注意
3日(水)	移動教室前検診	5年	「健康の記録」を必ず持ってきてください。

## ～保護者の方へ～

### ① 「健康カード」の配付について

7月16日(火)に「健康カード」を配付します。4月から6月までに実施した健康診断の結果と身長・体重を基にした成長曲線をお知らせします。

健康カードの回収はしませんので、ご家庭での保管をお願いいたします。



### ② 「健康診断結果のお知らせ」(受診報告書)について

定期健康診断が終わり、治療が必要と学校医が診断した児童には「健康診断結果のお知らせ」の書類を配付しています。まだ提出していない方は専門機関に一度かかることをおすすめします。

夏休み後も受け取りますので、夏休み中に受診されましたら学校までご提出ください。

# 7月の保健目標

## 夏を健康に過ごそう



暑い日が続いてきましたね。暑い日が続くと、心配なのが熱中症です。熱中症について詳しく知らない人もいのではないのでしょうか？クイズに答えて、熱中症の正しい知識を身に付け、夏も元気に過ごせるようにしましょう。

第1問 熱中症ってなに？ ①②③から選びましょう。



①

ウイルスや細菌などにより  
高い熱(38℃以上)  
が出る病気が出る病気



②

体温調節ができなくなり、  
脱水症状などを  
引き起こすこと



③

何かに夢中になって  
他のことが  
考えられなくなること

第2問 熱中症はどんなときになりやすい？ あてはまるものを全てを答えましょう



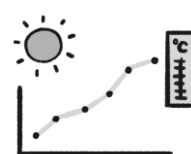
①

暑い昼間に激しく  
運動しているとき



②

暑くしめきった  
部屋にいるとき



③

急に暑くなったとき

第3問 熱中症になりやすい人はどんな人？ あてはまるものを全てを答えましょう



①

寝不足でつかれている人



②

朝ご飯を食べている人



③

下痢をしている人

# じっとり、 だくだく… 汗について

### ●汗のはたらきとは？

汗は皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さが厳しい日や一生懸命運動をした後は、汗がいっぱい出ます。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりにくいようにする働きがあります。汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくことで体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。

### ●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着替えも必要です。また、汗がたつ分、体から水分と塩分が失われています。「こまめに」「少しずつ」水分をとりましょう。

<熱中症クイズの答え>

第1問 ②      第2問 ①②③

第3問 ①③