

ちがだい保健だより

7月号

横浜市立茅ヶ崎台小学校
校長 市川 琢也
養護教諭 渡邊 舞友
令和8年 7月2日発行

梅雨に入り、気圧の変化や寒暖差で体調不良を訴える人が増えています。規則正しい生活を続けて免疫力を高め、夏本番に向けて体調を整えてほしいと思います。

学校で行う健康診断が全て終了しました。受診のすすめを受け取り、受診をされた方は、記入して学校に提出をお願い致します。



健康手帳を返却します



身体計測・視力検査・聴力検査が終了しました。昨年度に比べて一人ひとり、身体も心も成長した姿を見ることができてうれしく思います。確認されましたら、学年だよりに書いてある、該当ページに印鑑を押してください。

検査の結果から専門医での詳しい検査が必要だと思われる際には、「受診のすすめ」をお渡ししています。早めに専門医を受診するようお願い致します。

健康手帳返却期間 7月3日（金）～7月9日（木）

第1回学校保健委員会を行いました



「ちがだい元気アップ大作戦パート2 ～元気の証を目指して～」をテーマに6月19日に行いました。令和7年度ではインフルエンザが大流行したことを受け、今年は1年を通じてクラスごとに「病気に負けないための取組」を考えていきます。目標を達成すると、「元気の証」がクラスにプレゼントされます。テーマが発表された後、クラスごとに活発な話し合いが行われ、どうしたらクラスみんなが元気に過ごしていくことができるかを考えました。



できそうなことは…



熱中症を予防しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことでおこる様々な症状のことです。

熱中症で起こる症状の例

めまい
立ち眩み
筋肉痛
汗が止まらない



頭痛
吐き気
倦怠感
虚脱感

意識がはっきりしている場合は、すぐに涼しい場所（エアコンの効いた室内など）に移動して衣服を緩めて寝て、首・脇の下・大腿の付け根を冷やす。回復しない場合は医療機関を受診する

こんな時は救急要請！！

意識がない・けいれん・言動がおかしい・高体温・繰り返す嘔吐
自分で水分をとることができない



予防するために

睡眠をとる



睡眠不足はキケン！

曇り・雨の日でも要注意！！



曇り・雨の日も熱中症になります！

食事をしっかりとる



3食しっかりと

休養・水分を、意識してしっかりとる



のどがかわく前に、水分をまめにとる！