



令和 8 年 7 月 1 日
品川区立小山小学校
保 健 室

7 月になり、暑い日が続くようになってきました。体調を崩しやすい時期です。熱中症や夏バテに気を付けながら、毎日を元気に過ごしていきましょう。

●夏バテ・熱中症って何？

〈夏バテ〉暑さで体の調子が崩れて、だるい・食欲がない・疲れやすいなどの症状が出ること

〈熱中症〉暑さで体の水分や塩分のバランスが乱れ、めまい・頭痛・

吐き気などの症状が起こること。ひどくなるととても危険です。

●夏を元気に過ごすポイント～夏バテ・熱中症予防～

①こまめに水分をとり、のどが乾く前に飲みましょう。

②室温を調節したり、帽子をかぶったりして暑さを避けましょう。

③1日3食しっかりバランスよく食べて、早めに休みましょう。

④暑い時間はさけて、体調に気を付けながら無理なく体を動かしましょう。

⑤早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。



●あせもを防ぎましょう

あせもは、汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗

が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出

ます。おでこやひじ、首回りなどにできやすいです。か

ゆみがある時には、冷たいタオルで冷やすなどして、

なるべくできないようにしましょう。

●あせもを作らない3つのポイント

①薄着が基本。

②吸収性のよい木綿の肌着を着る。

③汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで

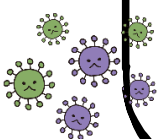
流すなどして、常に肌を清潔にする。



●今月の感染症

今月は、学校で報告された感染症はありませんでした。

引き続き、手洗いやうがい、十分な睡眠などを心がけ、元気に過ごしましょう。



保護者の皆様へ

●ロイロノート出欠連絡 ご入力をお願い

毎朝ご家庭での健康観察の結果を、8：15までにロイロノートの出欠連絡にご入力くださいますようお願いいたします。

- ① 出席、欠席、遅刻、早退いずれの場合も入力が必要です。
- ② 健康観察の結果、元気であれば「異常なし」を選択してください。
- ③ 毎日の検温の必要はありません。
ただし体調がすぐれない時は、必ず検温してください。
- ④ 備考欄には、当日の欠席・遅刻・早退理由の詳細のみご記入ください。
その他のご連絡は、連絡帳にてお知らせください。
- ⑤ 休日は、入力の必要はありません。

連絡がなく登校が確認できていない児童については、学校から連絡をさせて頂いております。また、毎日入力がなく、学校で担任が入力をしているお子さんもいます。ご家庭のご協力をお願いいたします。

