

れいわ ねん がついつち
令和7年7月1日

ほけんだより

がつごう
7月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう
今月の保健目標：夏を健康にすごそう

なつやす ちか けんこう こころ からだ なつやす たの
夏休みが近づいてきましたね！健康な心と体で夏休みを楽しむことができる
ように、気を付けてほしいことをお知らせします。



あつひ ひとそと
あつひ日に外であそぶときは…

あつて外であそべない日がふえてきましたね。外であそぶことができる日は、ねっちゅうしょうに
ならないように、つぎの2つのことをまもりましょう。



ぼうしを
かぶる



そと で まえ
外に出る前と、
そと かえ て
外から帰ってきた
あとに、みず
水をのむ

むし
虫にさされたらどうする？

いっしょう
一小には、しばふ や がっきゅうえんがあり、学校の後ろには
ながやま しぜん いっしょう むし
永山があります。たくさんの自然にかこまれた一小には、虫もた
くさん あつまります。ブヨやハチなど、きけんな虫もいます。虫
にさされたときには、このように手あてをしましょう。



みず
水で あらう



ひどくなったら びょういんへ いく



かかない



ひやす

保護者のみなさまへ

熱中症予防にご協力をお願いいたします

厳しい暑さのため、外活動を制限する日が増えてきました。外で遊ぶことができず、ストレスが溜まっている子供たちもいるのではないのでしょうか。

WBGT（熱中症指数）の測定や、水分補給・帽子着用の声かけ、外活動時の工夫等、学校全体で熱中症対策に努めておりますが、保護者のみなさまにもご協力いただきたいことを改めてご連絡させていただきます。

【水筒・帽子の準備】

外活動時・運動時は、水分補給と帽子の着用を呼びかけています。



【衣服の調節】

風通しの良い薄手のもの、汗を吸いやすく、乾きやすいものを選んでください。



【規則正しい生活】

朝食をとってから家を出ること、バランスのよい食事をとること、睡眠をしっかりとることで、熱中症を予防することができます。子供たちへのサポートをお願いいたします。



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

出席停止について

「水痘（水ぼうそう）」と「伝染性紅斑（りんご病）」が流行っています。「水痘」は、すべての発疹が痂皮化する（かさぶたになる）まで登校禁止、「伝染性紅斑」は、発疹期（顔や体に赤みが出ている時期）に感染力はないため、発疹のみで全身状態が良ければ登校可能となっております。ご不明な点がございましたら、五十嵐までお問い合わせください。