

ほけんだより

令和7年6月30日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

ねっちゅうしょう
—熱中症になりやすい日—

きおん たか ひ
気温が高い日

きゅう あつ ひ
急に暑くなった日

かぜ よわ ひ
風が弱い日

ひ さ つよ ひ
日差しが強い日

しつど たか ひ
湿度が高い日

6月の中 旬頃から、気温や湿度が高くなって
きました。暑さで体温が上がると、汗をかい
て体温を下げますが、うまく体温の調節がで
きないと、体温が急に上がり、熱中症にな
ってしまいます。

たいさく
—対策—

ほれいざい ひ
保冷剤などで冷やす
くび した
(首やわきの下など)

こかげ やす
木陰などでときどき休む

こおりみず い ようき
氷水を入れた容器に
て
手のひらをひたすの
が効果的です。

— 熱中症にならないために —

じゅうぶん
十分なすいみん

えいよう よ しよくじ
栄養バランスの良い食事

ぼうし
帽子をかぶる

せいかつしゅうかん みだ
生活習慣が乱れていたり、つか
疲れがたまっていたりすると、たいおん ちようせつ ちから
体温を調節する力が弱くなり、
そと すこ からだ うご むり うんどう
外で少し体を動かただけで“無理な運動”となり、ねっちゅうしょう
熱中症になりやすくなります。
せいかつしゅうかん み なお からだ ちようし ととの
生活習慣を見直して、体の調子を整えましょう。

— 水分補給のポイント —

まえ の
のどがかわく前に飲む

あさ お ね まえ の
朝起きたとき・寝る前に飲む

ふ ろ ぜんご の
お風呂の前後に飲む

— 7月の保健行事 —

7 / 1 (火) 倉前検診 5年 健康観察カードをわすれずに

◆ 健康診断の結果を配付します ◆

がつ はし ていきけんこうしんだん きょうりょく
4月から始まった定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。
けっか がつじょうじゆん はいふ
これまでの結果を7月上旬に配付します。

◆ 感染症の発生状況について ◆

かんせんしょう はっせいじょうきょう
ふじみだいしょうがっこう がつ ようれんきんかんせんしょう ひやくにちぜき すいとう みず
富士見台小学校では、6月、溶連菌感染症、百日咳、水痘（水ぼうそう）
やす ひと とうきょうと すいとう ちゅういほう で すいとう
でお休みする人がいました。東京都では、水痘の注意報が出ています。水痘は
かんせんりょく つよ びょうき ほっしん はつねつとう しょうじょう ばあい はや
とても感染力が強い病気です。発疹や発熱等の症状がある場合は、早めの
じゆしん ねが てあら せき つと
受診をお願いします。また、手洗いや咳エチケットにも努めていただければと
おも
思います。