

ほけんだより

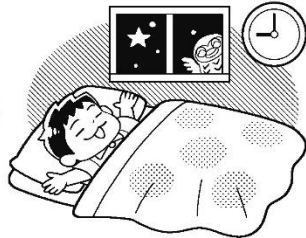
令和7年7月16日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

もうすぐ夏休みが始まります。夏バテや熱中症などで体調をくずさないように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてください。2学期にまた元気な笑顔で会いましょう！

夏を元気に過ごすㄅㄅ

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルな
どの成分が汗と一緒に出てくるから。そのため体力を消耗し
やすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺が
あまり使われておらず、機能が弱まっ
ているから。「自分は悪い汗かも…」
と思った人は、日常生活に汗腺トレ
ーニングを取り入れてみましょう。

☑ 軽い運動をする

☑ お風呂では
湯船に浸かる

☑ 冷房の温度を
下げすぎない など





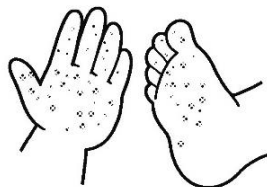
おおこ 多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が増える傾向があります。手洗い・うがいで予防を心がけましょう。
以下のような症状が見られたら、まずは病院を受診してください。

てあし くち びょう 手足口病

びょうげんたい (病原体：エンテロウイルスなど)

ねつで 熱が出て、てあし 手や足の
うら くち なか 裏、口の中などに小さ
なポツポツができます。



いんとう けつ まく ねつ 咽頭結膜熱(プール熱)

びょうげんたい (病原体：アデノウイルス)

め 目のじゅう血、けつ はつねつ 発熱、
はなみず 鼻水、のどの痛みなど
があります。



りゅうこう せい かく けつ まく えん 流行性角結膜炎

びょうげんたい (病原体：アデノウイルス)

め 目やにが出て、めが
じゅう血し、なみだが
出てきます。



でん せん せい のう か しん 伝染性膿痂疹(とびひ)

びょうげんたい (病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

むし 虫にさされたときな
どに、かいて傷になつ
た皮ふから感染し、全
身に水ぶくれやかさば
たができます。



「定期健康診断の結果のお知らせ」について

4月～6月にかけて行った健康診断の結果一覧を「のびゆくわかば」(通知表)のファ
イルに入れてお渡しします。ご家庭で大切に保管してください。



R7学校保健委員会 講演会のご案内

心の柔軟性を鍛えるレジリエンスのすすめ ～折れない心の育て方～

本校スクールカウンセラーの大嶋先生から、困難な状況に直面してもしなやかに乗り越え
られるようになるためのヒントを教えてください。

- 日時：8月28日(木) 13:30～14:30
- 場所：若葉小学校 家庭科室

【申込 URL】 <https://forms.gle/UkG6oAxfrB5Xn5L9>



*詳細は7月2日付配信の「すぐーる」をご参照ください。

