ほっけんこうだより 7月

令和８年７月１日発行
立川市立若葉台小学校
校長　片山　伸哉

いよいよ夏本番です！

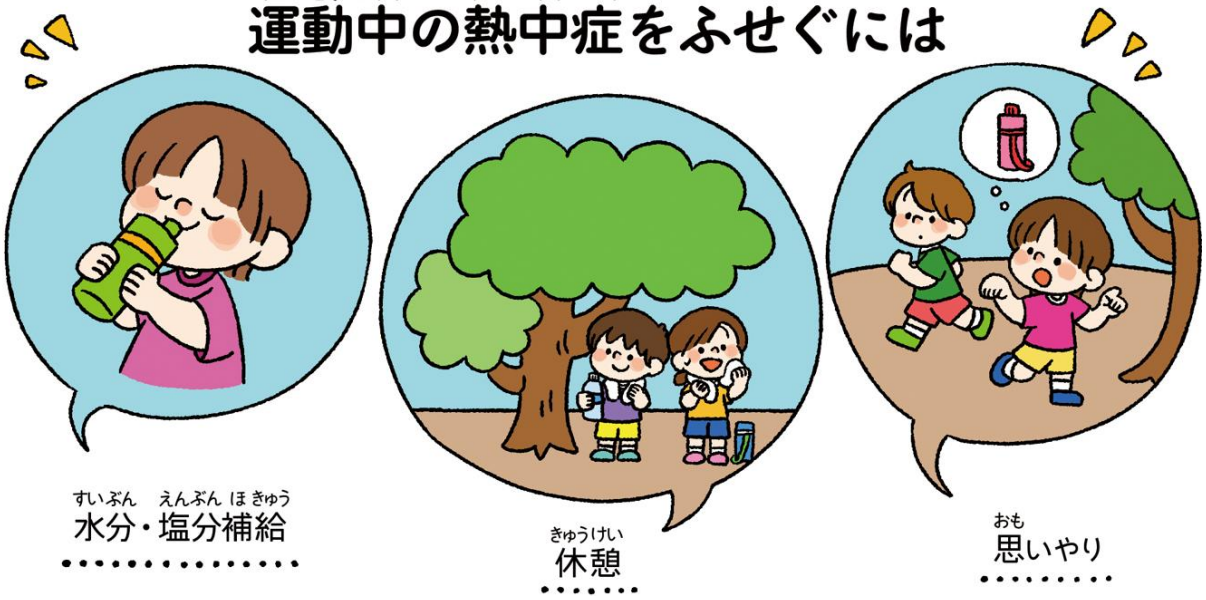
７月になり、気温の高い日が多くなりました。暑い日が続くと、知らないうちに体に疲れがたまり、頭痛や腹痛、だるさなどの不調がでやすくなります。また、気温や気圧の高低差で片頭痛になる人もいます。水泳がある日は必ず熱を測りますが、水泳がない日も毎朝熱を測り、自分の体調について知ることが大切です。

また、熱中症にも気を付けなければなりません。熱中症予防のためには、のどが渇く前に水分をとること、朝ごはんをしっかり食べること、十分な睡眠をとることなどが重要です。

１学期も残りわずかです。健康に気を付けながら、元気に夏休みを迎えられるように過ごしていきましょう。



運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給

休憩

思いやり

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



塩分補給

糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



塩分も糖分も
あまり必要ない時に



体調不良
ぐあいがわるい

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれません。でも、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。６月から患者数が増えはじめ、７～８月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

保護者の方へ

上記のような感染症に感染した場合、登校初日に「登校届」もしくは「治癒証明書」が必要になります。感染症によって必要な書類が異なりますのでご注意ください。若葉台小学校のホームページから必要書類をダウンロードできますのでご利用ください。ご不明点等ございましたら保健室までご連絡ください。