

ほけんだより

令和8年 7月 1日(水)
三鷹中央学園
三鷹市立第七小学校
保健室

本格的な暑さがやってきて、熱中症対策が必要な時季になりました。体調が万全でないと熱中症のリスクも上がります。体調が少しでもよくない場合は無理をして登校させないで、自宅で休養するようにお願いいたします。



保護者の方へ

1 「健康診断のきろく」について

今年から、終業式にあゆみをお配りする際に、「健康診断のきろく」を用紙にて配布します。回収はいたしません。

各ご家庭で保管をお願いいたします。

「受診済」は7月3日(金)までのデーターを反映させています。「受診済」の記載がなくても、データー上では処理されていますので、ご承知おきください。



2 登校届について

出席停止扱いの感染症にかかり、登校を再開する際には、保護者の方が記入する「登校届」が必要となります。かならず、登校する日に担任に提出をお願いいたします。提出がない場合は欠席扱いとさせていただくこともありますのでご注意ください。

長期休業中に感染症にかかった場合は、登校届の提出は必要ありません。

学童保育所に通うお子さんは、各学童保育所で決められた方法に従って治癒証明をとってください。



近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

ねつ ちゆう しょう
熱中症と戦う
みんなの体
ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

ほつ かん しょう ねつ ほん さん ひ
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと
一言MEMO

しつど たか あせ しょうほつ ねつ ほんさん
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

す くのう き
吸った空気で
はい からだ ひ
肺から体を冷やす

ひとこと
一言MEMO

きおん たか くのう き す
気温が高すぎると空気を吸っても
からだ ひ きゆうけい
体が冷えません。休憩はクーラー
の効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

けつ えき ひ ふ ちか
血液を皮膚の近くに
あつ ひ
集めて冷やす

ひとこと
一言MEMO

すいぶん た けつえき めぐ
水分が足りないと血液が巡り
にくくなることがあります。
こまめな すいぶん ほんきゆう
こまめな水分補給を。

ほ けん じつ
保健室からの **アドバイス**

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。
すごい機能がきちんと動くには、体が健康であることが大切。基礎に
なるのは正しい生活習慣です。



スマホ・タブレット /

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など