

ほけんだより

令和8年 8月25日(火)
三鷹中央学園
三鷹市立第七小学校
保健室

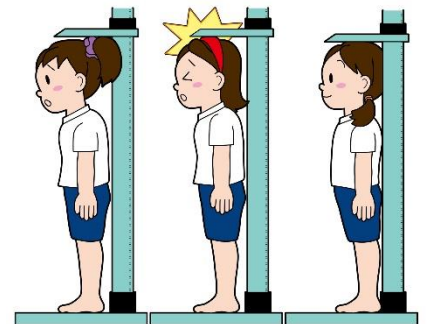


今年も、厳しい暑さが続いた夏休みを元気で過ごせましたか？
引き続き、熱中症や感染症の両方の予防対策を指導していきます。

8・9月の保健関係予定

- 8月27日(木) 身体計測(5年、6年、さくら)
- 28日(金) 身体計測(3、4年)
- 31日(月) 身体計測(1、2年)
- 9月 3日(木) 色覚検査(4年：希望者のみ)
- 4日(金) 色覚検査計測(1年、さくら：希望者のみ)

★身体計測の時は、体育着を忘れずに持たせてください
髪型に、ご注意ください。



保護者の方へ 今年から変更になります。

身体計測が終了しましたら、学年ごとに「身体計測の結果」の用紙を、4月に使用した保健関係書類封筒に入れて配布いたします。「身体計測の結果」の用紙はご家庭で保管し、封筒のみを担任へご返却をお願いいたします。

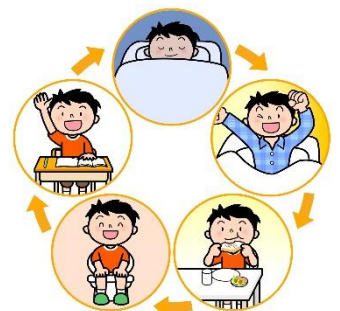
封筒は卒業時まで使用しますので、大切に扱ってください。必ず、ご返却をお願いします。

8・9月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

「健康・元気チャレンジ」について

学校だよりでもお知らせしておりますが、日本学校保健会から配布された「健康・元気チャレンジ」のリーフレットを活用し、日々の生活リズムを整えます。2学期の身体計測時にリーフレットの説明や取り組み方について保健指導を行い、配布します。配布された学年から取り組んでください。9月8日(火)に回収いたします。保護者の方の声かけや励ましなどご協力をよろしくお願いいたします。



なかやす おも あそ あと あせ す
中休みなどで思いっきり遊んだ後、汗びっしょりのまま過ごしていませんか？

まいにち じさん あせ じぶん おこな
毎日、ハンカチ、タオルを持参し、汗のしまつを自分で 行 えるようにしま
しょう。



夏の「清潔コントロール」

清潔のための

3つの
作戦

1 汗をしっかりと拭く



2 着替えをする



3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮ふの汚れを菌が食することで嫌なにおいが発生することもある。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った



☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている



☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている



☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている



☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など

