



上勝小学校
保健室
2026年7月

いよいよ7月に入りました！今月で1学期が終わります。夏休みがもうすぐ・・・と思うと、ワクワク、ソワソワして気持ちが落ち着かない人はいませんか？

楽しい夏休みをむかえるためにも、残りの学校生活も熱中症やケガに気をつけて健康と安全にすごしていきましょうね！

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏の 三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱



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。

手足口病

症状

発熱（それほど高くない）、手、足、口の中に水疱（水ぶくれ）ができる。

登校について

熱がさがり、本人の状態もよく給食も食べられるようなら登校は可能。

ヘルパンギーナ

症状

突然の発熱（高熱）のどの痛み、口の中に水疱（水ぶくれ）ができる

登校について

熱がさがり、本人の状態もよく給食も食べられるようなら登校は可能。

咽頭結膜熱

症状

発熱（高熱）、のどの痛みや腫れ、目の充血、リンパの腫れ

登校について

発熱、のどの痛み、結膜炎などの主要症状がなくなった後、2日を経過するまでは出席停止。

保護者のみなさまへ

5・6年生も心肺蘇生法を学びました！

先日は、多くの保護者の方に救急法講習会に参加していただき、ありがとうございました。これから熱中症や水の事故などが増える時期となりますので、何かが起こったときには講習での学びを活かして対応していただければと思います。

さて、6月で健康診断が全て終了しました。後日、全健康診断結果が記載された「健康カード」を配付しますので、お子さまと一緒に確認していただき、判子を押して学校までお戻ください。また、健康診断で受診が必要と判断され、病院受診がまだお済みでない方は、お早めに病院受診をお願いします。

