



令和6年7月1日  
千代田区立麴町小学校  
校長 田村砂弥香  
養護教諭 野地ひとみ

7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるのがどうして一年に一回なのか、皆さんは知っていますか？  
ふたりとも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすことが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。7月下旬から夏休みになりますが、楽しくても遊びに夢中になり過ぎず、生活リズムを崩さないようにしましょう。

## 7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

### 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

#### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



#### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

#### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



7月23日(火)13時から保田臨海学校事前健康診断があります。4年生児童で臨海学校に参加する児童は健康診断を受けてください。健康診断は私服で行います。聴診がある場合もありますので、ワンピースやつなぎの服は着てこないようお願いします。

健康カードを返却します！

健康カードの左側に貼付している「定期健康診断の記録」を確認していただき、健康カード表紙の保護者確認欄7月にサインまたは押印をして、担任へ提出をお願いします。

「定期健康診断の記録」の見方は配布した保健だよりの裏面をご覧ください。→