

ほんだより 7月

令和8年7月1日発行
品川区立伊藤学園
養護教諭



定期テストや健康診断・体力テストも終わり、夏休みが近づいてきています。今回の結果をもとに、病院の受診や自分自身の成長に繋げていってくださいね。そしていよいよ夏休みが始まります。今年の夏も気温が高く、さらに蒸し暑い日が増えると言われています。こまめな水分補給と十分な睡眠を習慣化させ、楽しく元気に夏を過ごすように準備をしていきましょう☀️

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしよびしょ

スポーツドリンク



日常生活
のんびり

水・麦茶



体調不良
くあいがるい

経口補水液



猛暑時はこれを意識！

冷房を使用すること

夜間を含み、冷房を使用し、部屋の温度を調整しましょう。快適に、健康に過ごすためです。

不要普及の外出は避ける

アウトドア系の予定がある人は要注意⚠️
場合によっては、命を危険にさらすことになってしまいます。

日向を避ける

できるだけ日陰を歩くようにし、帽子や日傘を使って工夫してみてください。



熱中症を自分で防ぎよう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



保護者の方へ

健康診断の結果の一覧（前期：けんこうカード、後期：プリント1枚）を配布します。お子様と一緒に、成長の記録をご確認ください。病院の受診が必要な児童・生徒へ、別途お知らせの配布も行なっています。夏休み期間をご活用いただき、受診するようお願いいたします。

なお、前期課程の「けんこうカード」はサインをしていただき、7月10日（金）までに学校へ提出してください。（後期課程は終業式の日配布。提出不要・家庭保管をお願いします。）



夏休みは治療のチャンスです！



夏休みの作品募集



「歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール」

- ・虫歯予防のこと
- ・よく噛むことの大切さについて
- ・歯や口の働きのこと
- ・歯・口のケガの予防の大切さ
- ・歯みがきの大切さ などについて、ポスターを作成してください



⚠️ 注意すること ⚠️

- ・画用紙の大きさは、B3または四つ切りとします。
- ・7月13日（月）～7月17日（金）まで保健室の前に画用紙を置きます。描きたい人は自分で取りに来てください。自分で用意しても構いません。
- ・呼びかける言葉をしっかり書きましょう。
- ・背景も色を塗りましょう。鉛筆だけで描くのは×
- ・ポスターの場合、「むし歯」とひらがなで書きます。「虫歯」「ムシ歯」は×
- ・ポスターの裏に「品川区立伊藤学園 年・組・氏名」を記入してください。



提出：9月2日（木）までに保健室に絵を持ってきてください