



# ほけんだより



令和8年7月  
矢島小学校保健室  
No.4



暑くなったり、じめじめしたり不安定な天気が続いています。太陽が照りつける日はもちろんですが、じめじめとして湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。気温だけではなく湿度も確認し、水分補給や休憩など、基本の熱中症対策をご家庭でも心がけてください。



## 7月の予定



9日(木) 脊柱側弯症検査(5年生) **服装：体育着半袖半ズボン**  
15日(水) こころの健康づくり教室(5年生)

## じこうせんそく 耳垢栓塞は病院へ

先日、6月に行われた耳鼻科検診の結果をお渡ししました。耳垢栓塞と診断されたお子さんはなるべく早めに病院を受診してくださるようお願いいたします。

耳垢栓塞は、鼓膜が見えない程度に耳あかがたまっています。このままプールに入ると耳あかがふやけて、さらに聞こえが悪くなったり、外耳炎を起こしたりします。また、鼓膜が見えないため、中耳炎などの病気が隠れていることがあります。

## プールの授業が始まっています！

安全に学習ができるように、水泳の授業がある日は以下のことにご配慮ください。

- つめは短く切っているか
- 睡眠不足ではないか
- 耳の掃除はしたか
- 朝ご飯はしっかりと食べてきたか



下痢をしているとき、皮膚に化膿性の傷があるとき、感染症にかかっている可能性がある場合は、残念ながらプールに入ることができません。

# 正しい水分補給で暑い夏を乗りきろう

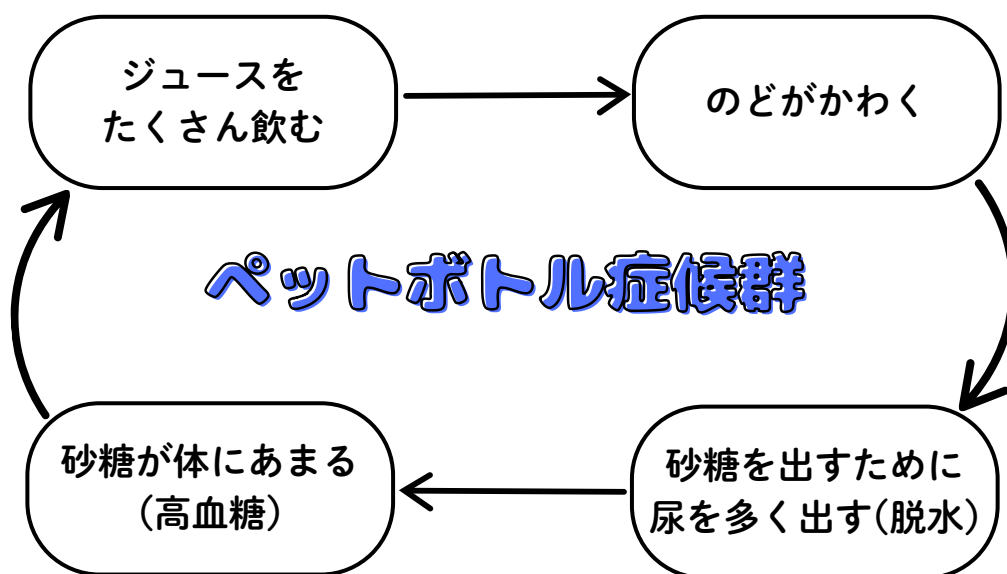
気温が高い日は熱中症になることを防ぐために、こまめに水分をとる必要があります。しかし、砂糖が入った清涼飲料を水の代わりに飲んでいると、体の中に多量の砂糖が入ってしまい、急激に体調が悪くなったり、将来重い病気にかかる原因になったりすることがあります。

## 砂糖のとりすぎでかかりやすくなる病気

【 脳 】 脳こうそく、脳卒中

【 歯 】 むし歯、歯周病(歯肉炎・歯周炎)

【内臓・血管など】 肥満、Ⅱ型糖尿病、心臓病、動脈硬化、  
ペットボトル症候群など



## ポイント

通常時(授業時等)：砂糖が入っていないもの(水・お茶等)

運動時(スポ少等)：塩分が入っているもの(経口補水液等)

+ 砂糖が入っていないもの(水・お茶等)

## ～受診・治療をお願いします～

耳鼻科検診・尿検査・貧血検査・心電図検査の結果(受診が必要な人のみ)をお渡ししています。受診の対象となった場合は、なるべく早めにそれぞれの専門医で診察、治療を受けてください。受診しましたら、通知書を学級担任へ提出をお願いいたします。

