

ほけんだより 7月



令和8年6月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
保健室

きおん あ たいおん ちょうせい こんねんど たいちようふりよう ほけんしつ き ひと
気温に合わせた体温の調整はできていますか。今年度も体調不良で保健室に来た人

なか たいおん ひく てあし つめ からだ あたた
の中で、体温が低い（手足が冷たく）ゆえに体を温めるための

ゆ たんぽ だいにんき
「湯たんぽ」が大人気です。



すず かせ あ しゅうちゅう べんきょう さむ たいさく うわぎ だいじ
涼しい風に当たりながらじっと集中して勉強しているので、寒さ対策の上着は大事で
す。肌着もおなかの冷えから守ってくれます。薄手のボディウォーマー（はらまき）など
の“温活”もおすすめです。自分なりの工夫をしてみましょう。



☆おうちの方へ

～健康診断の結果をお返しします（今回は身長・体重の結果も一緒に配布します）～

【定期健康診断が終了しました

ご協力をありがとうございました】

- *健康診断の結果はご家庭で保管をお願いします。
（回収はしません。保護者印は不要です。）
- *治療済み印や視力検査値の訂正など、ご家庭よりいただいた
お知らせの結果内容は、こちらで把握しております。



【毎日の健康観察をありがとうございます】

- *溶連菌感染症、流行性角結膜炎（はやり目）、夏風邪など、様々な感染症が出ていま
す。
- *体調不良を訴えたり、発熱・嘔吐後は、翌日すぐに登校するよりも、もう一日様子
をみることをおすすめします。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に!



★こまめに汗がふけるよう、タオルや替えのTシャツがあるといいですね!



水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

