

ほけんだより

令和8年7月1日
八王子市立第七小学校
校長 ●● ●●
養護 ●● ●●

7月・保健目標

夏を元気に過ごそう



今年は、梅雨空がしっかりと続き今のところ熱中症の注意指数は低い状況です。梅雨明け後の暑さに備えたいところです。熱中症指数（WBGT）が基準値を超えた場合は、運動中止としています。水筒があると水分補給がこまめにできて、熱中症予防につながります。水筒を持たせていないご家庭は、持たせていただくようお願いします。

またこの天候も手伝って、ねつ・せき・かぜでお休みするお子さんが出ています。水分補給と衣服の調節で予防し1学期残り健康に過ごしてほしいです。

☆保健指導（オンラインによる保健指導を行いました。資料の一つです。）

熱中症の発症には 環境・からだ・行動の条件が 複雑に関係しています。

学校では、WBGTといって気温だけでなく湿度・風・日差しを総合した基準を使って暑い環境での活動について判断しています。WBGT 31以上は基本的に運動中止です。

基準値に満たない場合でも肥満気味の人・病気を持っている人・寝不足や体調の悪い人など熱中症にかかりやすい人がいます。

激しい運動・なれない運動・長時間の屋外作業・水分補給が不十分などによって症状が出る場合もあるので注意が必要です。

保健給付関係

○独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付

学校の管理下における児童の災害に（けがなど）対し災害共済給付金が支払われます。窓口支払い3割負担で1500円以上が対象となり、マル子などの医療券と併用できません。

○学校災害賠償補償保険

上記のスポーツ振興センター基準に準拠し6日以上の特休1日以上の特休のものが対象となります。

○医療券の配布について

要保護・準要保護の世帯に以下の疾病に対し治療が生じた場合医療券が配布されます。

- (1) トラコーマおよび結膜炎
- (2) 白癬・疥癬・膿疱疹（水虫・とびひなど皮膚の感染症）
- (3) 中耳炎
- (4) 慢性副鼻腔炎およびアデノイド

(5)う歯（むし歯）

(6)寄生虫病（アタマジラミは除く）

○学校生活管理指導表の発行費について

準要保護に認定され学校生活管理指導表の発行を受けた場合、（マル子・マル親の助成は対象外）発行に係る費用が支給されます。

いずれも養護教諭が窓口となっています。ご利用、お問い合わせなどありましたらお申し出ください。

毎日早起きしよう

生活リズム



目標

毎日 時に起きる

めざせコンプリート

夏休みのミッション

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びや歯みがき残しをチェックしながらていねいに。



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

病院へ行って治療を済ませておこう

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

