

# ほけんだより7月号

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

## 《7月の保健目標》

## ・夏を健康に過ごそう

あつ 暑さに  
ま 負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は  
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて  
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、  
体の調子を整えておきましょう。



## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・  
休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ  
ります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を  
調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こる  
ため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、  
効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



## 覚えておこう

## 水分補給のコツ



のどが渇く前に



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

## 第 1 回ヘルシーチェックカード 結果のお知らせ

今回の項目：「体ほぐし・一日一回外遊び・給食をよくかんで食べる・手洗い・ハンカチティッシュ」

全校児童 675 人のうち ・取り組んだ人数…659人 ◎目標達成(☆27個以上)の人数…522人(79.2%)

全校で健康を守るための生活習慣をよく意識して取り組めたと思います。特に「体ほぐし」と「給食をよくかんで食べる」は85%以上の人が☆5つ全部できていました。今回の取り組みを毎日の生活習慣に生かしてください。第2回は「早寝早起き」も項目に加えて、9月に実施予定です。☆を一つでも増やしていきましょう。

## 保健室からお知らせ

○健康診断の結果が記録されてる「けんこうカード」を配ります。・・・昨年度まで配付していた成長曲線に代わるものです。なお、令和7年度分の治療や受診報告の結果は、夏休み以降に反映されます。

○「令和7年度アレルギー講演会」の案内を次のページに載せました。申し込みは各自フォームにてお願いいたします。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。

令和7年7月10日

保護者様

市川市教育委員会  
教育長 高木 秀人  
市川市学校保健会  
会長 佐々木 森雄

### 令和7年度「アレルギー講演会」開催のお知らせ

時下、保護者の皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、「アレルギー講演会」を下記のとおり開催いたします。

お忙しいとは存じますが、皆様の参加をお待ちしております。つきましては、参加を希望される場合は、下記申込フォームによりお申し込みください。

#### 記

- 日時 令和7年8月22日（金） 午後2時30分～4時10分  
（※2時00分から入室可能）
- 開催方法 オンラインによる講演会（Teams）  
・オンデマンド配信8月31日（日）まで講演会のみ閲覧可
- 講師 昭和医科大学医学部小児科学講座 教授 今井 孝成 先生  
（日本学校保健会「学校のアレルギー疾患に対する取り組み推進検討委員会委員」）
- 内容 「食物アレルギーの治療と対応の最新」

- 申込フォーム 右記QRコードの申込フォームよりお申し込みください。



<https://logoform.jp/form/cGft/629921>

7月11日（金）19時から8月21日（木）13時までにお申し込みください。

※講演会のURLについては、申し込まれた方に直接通知いたします。

※講演会の内容につきまして、録画・録音は禁止ですのでご注意ください。オンデマンド配信においても同様です。

※当日、参加できない事情が発生した場合でも欠席等の連絡は必要ありません。

※オンデマンド配信につきましては講演会終了後、講演会のURLよりご覧いただけます。

#### 日程について

8/22 （金）	14:00～	・入室可能。・14:20に「許可」を行います。 ◎講演開始10分前には必ず入室してください。
	14:30～	・講演開始 「食物アレルギーの治療と対応の最新」 昭和医科大学医学部小児科学講座 教授 今井 孝成 先生
	講演中	・開会の言葉 及び 講師紹介 ・講演 ・質疑応答 ・閉会の言葉
	～16:10	・連絡 退席操作をもって講演会終了

#### 参加上の注意について

○Wi-Fi ルーターを使用する場合、本講演会で使用するデータ通信量はおよそ1GB前後と想定されますので、ご承知おきください。

○講演中は「ビデオ」、「音声」とともにオフにしてください。表示名は【学校(園)名 姓】としてください。最後の質疑応答の時間での発言の際は、こちらからの指名後、ミュートを解除して発言をお願いします。

○講演会終了後、アンケートの回答にご協力をお願いします。アンケートの回答があった方にのみ、後日学校を通して配付資料を送付いたします。



右記 QR コードもしくは、下記 URL より 8 月 31 日(日)までにご回答ください。

<https://logoform.jp/form/cGft/306688>

※本文書についての問い合わせは、保健体育課 保健班（047—704—8078）までお願いします。