

夏本番だより 7月

令和6年7月1日
前田小学校 保健室

夏本番になってきました。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出ない…ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣がみだれ夏バテや熱中症になりやすくなります。早寝早起きをする、朝ごはんを食べるなど、できることから生活を整えましょう。さて、7月を乗り切ると、夏休みがやってきます。暑い日が続きますが、残りの1学期元気よくすごしましょう！



熱中症に 気をつけよう

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつかない など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症 かも!?

と思ったら



水分補給のコツ

- のどがかわく前に飲みましょう。
- 1度にたくさん飲むのは×! 少しずつこまめに飲みましょう
- 塩分やミネラル、糖分と一緒に。



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温すいおん たかが高いと熱
中症ちゅうしょうのリスクが。しか
も、汗あせ みずが水みずに流れてし
まうので自分じぶんがどれだ
け水分すいぶんを失うしなっているか
気づきづきにくいのです。



睡眠中すいみんちゅうに

ねむ
眠あいたっている間こきも呼気きから
の揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう
以上いじょうに水分すいぶんを失うしないます。

お風呂で

ねつちゅうしょう
熱中症ねつちゅうしょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関
係けいしています。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しっけがこもりや
すく、長時間ちようじ過かんぐすときは注意ちゆういが必要ひつようです。

たいさく きほん
対策たいさくの基本きほんはこまめ
な水分すいぶん補給ほきゅう。
あさお
朝あさ起きたとき、お風
ろ ぜんご うんどう あいま
呂ろの前後ぜんご、運動うんどうの合間あいま
には、意識いしきして水分すいぶんを
とりましょう。



保護者のみなさまへ

★受診・治療のお願い★

4月から実施しております健康診断も、残すところ4年生の色覚検査（希望者対象）のみとなりました。書類提出等御協力いただきましてありがとうございました。受診のすすめをもらっているお子さんは、なるべく早く受診していただくようお願いいたします。

★帽子を持たせてください★

熱中症予防のため、休み時間の外遊びは帽子を着用するよう呼びかけています。また、登下校の時間帯も暑くなってくるので、帽子の持参に御協力ください。

★水筒を持たせてください★

暑くなり水分補給をする場面が増えてきています。1日で水分補給するのに十分な量を持ってきていただくことをおすすめします。

★室内の寒さ対策について★

教室では冷房をつけて授業を行っています。席によっては冷房の風が当たり寒い思いをしているお子さんもいるようです。必要であれば、上に一枚羽織れるものを持たせてください。

★水泳指導が始まります★

7月から水泳指導が始まります。水泳は全身を使う運動のため想像以上に疲労感が溜まります。水泳指導がある日はより念入りの健康観察をお願いします。また、下校後の様子もみてあげてください。