

保健だより

下阿多古小学校
令和7年7月号

今年は6月から真夏のような暑い日が続いています。梅雨明け前のこの時期は湿度も高いため、じめじめとした過ごしにくい日が多く、熱中症も心配されます。プールからは子供たちの元気な声が聞こえてきますが、全身運動である水泳は体がとても疲れ、疲れがたまると体調不良につながります。十分な睡眠と休養を心掛けましょう。夏休みまであと少し。元気に一学期を締めくくりたいですね。



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

☆ 朝ご飯をしっかりと食べること、十分な睡眠をとることが、なによりも熱中症予防につながります。夏を元気に過ごす秘訣です！



7月の保健行事



1日(火) 健康安全の日 ・熱中症予防の指導を行います。



- ・生活習慣チェックの結果と7月の体重を記録しましょう。
- ・健康手帳の1ページ目に、今年度の健康診断の結果を記入しました。「受診のすすめ」をもらっている場合は早期に受診し、治療を済ませましょう。

3日(木) 薬学講座

・5、6年生を対象に、学校薬剤師による薬学講座を実施します。

熱中症を予防しよう！



子供でも自分でできる熱中症予防は、「外に出るときは帽子をかぶる」「こまめに水分補給をする」「ときどきは涼しいところで休む」この3つです。しっかり身につくように、ご家庭でも声をかけてあげてください。

ねっちゅうしょう 熱中症にないやすい日



きおん たか ひ
気温が高い日

かぜ よわ ひ
風が弱い日

しつど たか ひ
湿度が高い日

きゅう あつ ひ
急に熱くなった日

すいぶん こんなときも水分ほきゅう！



あさお
朝起きたとき



ふろあ
お風呂上がり



るまえ
寝る前

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽度

- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

中等度

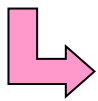
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

重度

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 呼び掛けに対して返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

こんなときは、
すぐに救急車を
呼ぼう！

応急処置の基本はこれ！



①涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



②水分・塩分を補給する

※自力で水分が取れない場合は要注意です！

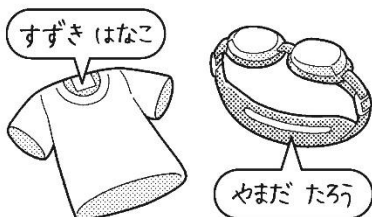
首・わき・足の付け根を
冷やそう！

水泳の授業が始まっています！

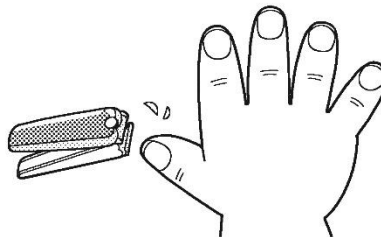
～安全にプールに入るために、水泳のある日は次のことに気を付けましょう～

プール学習の前日^{がく しゅう ぜん じつ}にしておくこと

着^きがえや持ち物^{もの}に名前^なを書いておく



手^てや足^{あし}のつまめ^{みじか}を短^きく切る



頭^{あたま}と体^{からだ}をよく洗^{あら}う



夜^{よる}は早^{はや}めにねる



＜おうちの方へ＞

水泳の授業中には、必ず途中で休憩を取り、水分補給をしています。水筒を忘れずに持たせてください。量は多めにお願いします。

