

ほけんだより 7月



れいわ ねんど がつ

令和7年度 6月

よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室

ほけんだより No.5

7月の保健目標...夏を健康に過ごそう..

本格的な夏がやってきました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

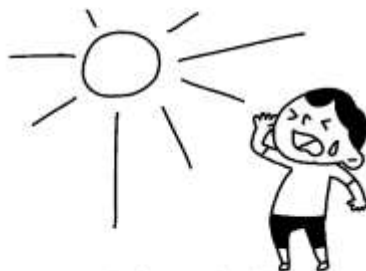
大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

熱中症が起こりやすいかんきょう

熱中症は日差しが強い昼間に、最も起こりやすくなります。また、しつ度が高い（むし暑い）日にも起こるので注意しましょう。



日差しが強い昼間



しつ度が高いとき

熱中症予防のために

水分（塩分）
をとる



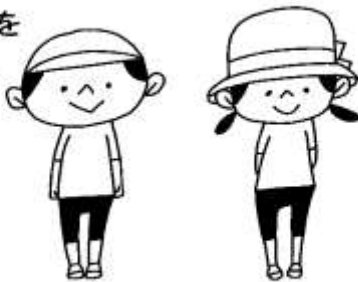
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、白かげで休みましょう。

ぼうしを
かぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

◆プールの授業が始まります。プールに入る前に、チェックをしよう！

前日の夜はしっかりと
ねむれた？

手足のつめは切っている？

トイレに行った？

朝ごはんは食べてきた？

体の調子はいいかな？



プールに入る前や入っているときに、調子が悪くなったら、無理をせず、先生に教えてください。

保護者の方へ

健康手帳をお返しします

個人懇談会の際に健康手帳をお返しします。定期健康診断の結果が貼付されていますので、ご確認ください。健康手帳は、裏表紙に押印またはサインの上、1学期中に学校へ返却をお願いします。なお、疾病異常の疑いがあるお子様には、お知らせをお渡ししています。（歯科健診は全員配付です。）なるべく早めに、医療機関へ相談・診察を受けていただき、結果をお知らせください。