

# ほけんだより 7月

令和5年7月5日  
千代田東部小学校  
保健室

1学期も残り少なくなってきました。暑さが厳しくなっている今は、体調を崩しやすい時期でもあります。注意してもらいたいのが「熱中症」です。熱中症の予防には、まず、こまめに水分をとることで、学校へ来るときは水筒・帽子・汗ふきタオルを忘れずに持ってくる、自分で予防ができそうですね。暑い夏を乗りこえましょう！

## 知って防ごう、熱中症

### どんなときにおこりやすいの？

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった
- ・風が弱くて、じめじめしている



### どんな人がなりやすいの？

- ・体の調子が悪い人  
(寝不足、朝ご飯抜き、つかれ)
- ・ふだんあまり運動をしていない人
- ・暑さになれていない人
- ・病気の人の



### ☆予防しよう！！☆

- ①こまめな水分補給
- ②服装の工夫
  - ・帽子をかぶる
  - ・下着を着る
- ③規則正しい生活



のどが渇く前から飲む！

「水分補給が大事！！」と言って、ジュースやスポーツドリンクをゴクゴク飲みすぎてしまうと…

糖分のとりすぎになってしまいます(´Д`)！



東部小では、熱中症対策のため熱中症指数が29以上(嚴重警戒)の日は、昼休みを10分短縮し約20分間、31以上(危険)の日は外遊びを禁止としています。

最近是不安定な天気が多いです。

雷が鳴ったときはどうしたらいいでしょうか？

## 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。





## ☆保護者の方へ☆

4月から行ってきた健康診断は、全ての項目が終了しました。所見のあったお子さまには、お知らせを配付しています。夏休みを利用するなど、早めの受診をお願いします。受診されましたら、お知らせの紙を学校までご提出ください。もしプリントをなくされた場合は、担任までご連絡ください。再発行します。

健康診断で、お子さまの発育・発達状況を確認し、病気の早期発見・早期治療をすることで、学校生活を楽しく送ることができます。病院受診は、時間も手間もかかることではありますが、お子さまの健康のためにも、よろしくお願いします。

また、欠席等で健康診断が未受診の児童にもプリントを配布していますので、早めの受診をお願いします。夏休みの個人懇談で、健康診断結果を一覧にしたものを配布予定です。再度ご確認をよろしくお願いします。

寝苦しい夜に試してみよう！

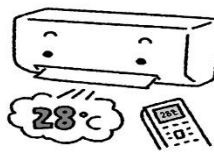
### 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

## まちがいがし(7つあるよ)



※こたえは保健室前の掲示板にはります