

ほけんだより7月

令和7年7月17日
千代田東部小学校
保健室

4月からスタートして、あっという間に1学期が終わろうとしています。もうすぐ夏休みですね！

夏休みはたくさん予定をたてていますか？夏休み中も早ね・早おき・朝ごはんが大切です。健康に気をつけて、大きく生活リズムがみだれないように過ごしてください。休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。最近暑い日が続いています。熱中症に気をつけましょう。

熱中症に注意！

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などで汗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。

次のことに気をつけながら対策をしましょう。

東部小では、熱中症対策のため熱中症指数が28以上(厳重警戒)の日は、昼休みを10分短縮し約30分間、31以上(危険)の日は外遊びを禁止としています。

○水分をこまめにとる

○外で遊ぶときは帽子をかぶる

○風通しのよい服を着る

○体調をととのえる

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏を乗り切る衣服テク

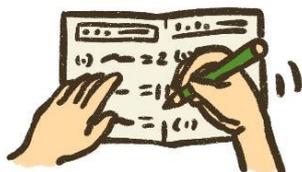
暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ(凹凸)によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

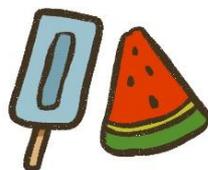
なつやすみ みなさんに気をつけてほしいこと



てつご
お手伝い



けいかくてき がくしゅう
計画的に学習



た 食べすぎ ちゅうい
食べすぎ注意



てきど うんどう
適度な運動



かえ
どこで/だれと/いつ帰る



ちゅうい
やりすぎ注意



こ
子どもだけでX



けんこうかんさつ
健康観察



SNSに注意!

いま、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまなお意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



保護者の方へ

健康診断のご協力ありがとうございました！

健康診断は全ての項目が終了しました。健康診断で所見のあったお子さまには、「お知らせ」の紙を配布しています。お知らせを受け取ったご家庭は夏休みを利用するなど、ぜひ早めの受診をお願いします。

また、治療が終わりましたら、「お知らせ」の紙を学校までご提出ください。プリントをなくされた場合は、担任までご連絡ください。既に治療完了されている場合は連絡帳にてお知らせください。

何かご相談等ありましたらいつでもご連絡ください！