

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日  
旭東小学校保健室

毎日暑い日が続いていますね。

熱中症予防のために体調管理に気を付けましょう。暑さで外遊びができない日も多くなるので、教室で静かに過ごす方法をあらかじめ考えておくといいですね。

## 熱中症に気をつけて!

どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気になる人

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。

熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない  
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない  
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。

## 7月の目標

保健目標	夏を健康にすごそう 熱中症を予防しよう
安全目標	水泳のきまりを守ろう

## プールの授業がはじまりました

●プールサイドでは、次のことを守りましょう!

- プールサイドは大変すべりやすいです。絶対に走ってはいけません。
- 先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。
- 途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

## ●プール前にしておくこと

- 睡眠をしっかり取る  
睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。
- 朝ごはんを食べてくる  
水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんを食べて水分を忘れずにとりましょう。
- つめ切り、耳掃除をしておく  
手足のつめの長い人は、泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

## 保護者の方へ

連日の暑さから具合が悪くなる児童が増えています。学校ではこまめな水分補給や暑さ指数の測定、下校前の指導等に取り組んでいます。ご家庭でも再度お子様と以下の点についてご確認をお願いいたします。

- ★登校前に**朝食**をとり、十分な水分塩分補給をする。
- ★**規則正しい生活**をし、体調を整える。
- ★**マスクをはずして登下校**して良い。
- ★登下校中も**半そで半ズボン**の涼しい服装で過ごす。(体調、体質等により調整する児童もいます。)
- ★のどがかわいていなくても、**安全な日陰で立ち止まり、水分補給**をする。(のどが乾いたと感じる時はすでに脱水が始まっています。)
- ★もし途中で具合が悪くなったら、**無理をせず班員に伝える**。班員は近くの110番の家の方や大人に助けを求める。

☆あつさで体調がわるくなってきたと感じたらすぐに先生に知らせてください☆