

# ほけんだより 7月

お子様が楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や運動など、様々な計画を立てていることと思います。夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてケガをしたりするケースが見られます。体調管理の面からも、生活習慣を意識しながら過ごしていただければと思います。夏休み明け、元気なお子さんに会えることを楽しみにしています。

さて、4月から始まった定期健康診断が終了いたしました。各種書類の御提出、医療機関の受診、ありがとうございました。受診・再検査の必要があるお子様にはすでにお知らせを配布しました。なるべく早めに医療機関に行っていただければと思います。健康診断結果につきましては、「定期健康診断の記録」を7月中旬に配布予定です。前回(昨年度)の結果と見比べて、何か変わったことや気になるところに改めて注目し、健康診断結果について、お子様と話をする機会をもうけていただけたらと思います。



## プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かくにん  
体調をしっかりと確認



すこ ぐあい わる  
少しでも具合が悪いとき  
は無理をしない

ぜんご  
プール前後にシャワー



ねつ よぼう  
プール熱の予防にも  
なるのでしっかりあびる

じゅんびうんどう  
ていねいな準備運動



けつえき なが  
血液の流れがよくなり  
しんぞう ふたん かる  
心臓への負担も軽くなる

みず なか  
水の中でふざけない

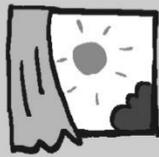


はし  
プールサイドを走ったり  
と 飛び込んだりも NG

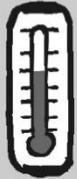
6月17日(月)から水泳指導が始まりました。元気に楽しく水泳指導を受けている様子がみられます。その一方で、寝不足や朝食を食べておらず、指導中に体調不良になる児童が一定数います。生活習慣を整え、健康な状態で学習に取り組めればと思います。また午前中は体がかたく、けがをしやすいため、入念な準備体操を心がけましょう。

水泳道具の準備、プールカードの記入、爪切りも忘れないよう気を付けてください。

# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



## ■熱中症になりやすい環境

気温や湿度が高い時・風がない時・急に暑くなった時・日差しや照り返しが強い時

## ■熱中症になりやすい状態

寝不足の時・朝ごはんを食べていない時・下痢や発熱がある時・前日に体調不良

## ■予防のためにできること

### ○水分補給

- ・のどが渇いてから水分を摂ると、汗で出た水分量の8割程度の補給で、脳が満足と判断してしまいます。そのため、のどが渇いたと感じる前に水分摂取をすることが大切です。
- ・カフェインが入っている緑茶は利尿作用があり、体内から水分を排出して、脱水症状を起こしてしまう危険性があります。水やミネラルが豊富な麦茶がお勧めです。
- ・下痢や大量の汗で脱水症状がある時には、経口補水液を飲むと良いです。経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、体への吸収が早く行われます。(ドラッグストアなどで販売されています。)

### ○規則正しい生活で体調を整える。

### ○帽子や日傘を活用する。

- ・学校でも校帽を被るよう指導をしています。朝の時間帯も気温が高くなってきました。必ず校帽を被って登校するよう御家庭でもお声がけお願いいたします。

### ○気温が高い時間には外出しない。

- ・学校では気温だけではなく、暑さ指数(WBGT)を参考に活動内容の判断をしています。

### ○こまめに日陰で休憩する。