



令和7年7月9日 長田小学校 保健室
ほけんだより7月 文責：内田 春奈
7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

早いもので、もう7月となり今年もあと半分となりました。熱中症警戒アラートが発表されるなど、本格的な夏が近づいていることを実感する毎日です。保護者のみなさまは、いかがお過ごしでしょうか。子どもたちは、暑い中でもとても元気に遊んでいて、子どもたちのパワーに驚かされます。学校では、「こまめに水分補給をすること」「外に出るときには帽子をかぶること」「きつくなったら休けいをとること」などを、日々呼びかけています。保護者のみなさまも、体調にお気をつけてお過ごしください。

熱中症に気をつけよう！

小・中合同学校保健安全委員会が開催されました。育友会の方や学校医の先生方にもご参加いただきました。その中で、学校医の先生方から、熱中症についての話をいただきました。

長引かせないために、めまい、たちくらみ、しびれ、つるなどの症状があれば、早めに受診をしてもらいたいとのことでした。

- ✓子どもだから、若いから大丈夫ではない
- ✓日よけ（ぼうしや日傘をする、日陰に行くなど）で熱中症対策を！
- ✓喉が渇いてから水分をとっても遅い
- ✓めまい、たちくらみ、しびれ、つる…これらの症状の一つでもあれば、受診する
- ✓軽症のうちに受診すると長引かず早く元気になる

子どもは背が低く地面からの照り返しの熱を強く受けるため、体感温度が大人より高い。さらに汗をかく力も大人より弱く体に熱がこもりやすいので、要注意です！



《学校で》

- ・様々な場面での健康観察
- ・タオルで汗をふく
- ・水分補給をこまめに行う
- ・手洗いの時に顔や肘を洗い冷却
- ・WBGT測定し、外遊び時間短縮

《家庭で》

- ・朝の健康観察
- ・朝ごはんを食べる（水分もとる）
- ・早く寝て体を休める
- ・早く起きる（朝食・排便時間の確保）
- ・水筒・タオル・着替えの準備

《体調不良時》

- ・めまい、たちくらみ、しびれ、つるなどの症状…早めに受診をお願いします。
- ・学校から連絡を入れさせていただけます。早退の対応をお願いすることもあります。

健康の記録を配付します！※7月17日(木)

健康の記録を配付します。身体測定の結果や、健康診断の結果を記載しています。ご家庭で、親子一緒にご覧になり、成長の様子など話をされてみてください。ご確認いただけましたら表紙に押印の上、7月17日(木)までに学級担任へご返却ください。



保護者のみなさまへ

4月の身体測定から始まり、内科検診や歯科検診などの健康診断を無事に終えることができました。保護者の皆様には、事前の提出物や健康診断後の病院受診などに、ご協力いただきありがとうございました。まだお子様の治療がお済みでない方は、夏休み等を利用して早めの受診をよろしく願いいたします。