

# ほけんだより7月

2025.7.14  
茅ヶ崎市立今宿小学校  
保健室 滑川 安紀

7月の保健目標  
夏を健康に過ごしましょう

低学年のみなさんは、おうちの方といっしょに読んでね

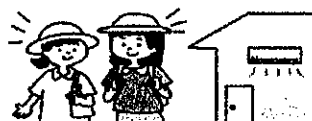
もうすぐ楽しみにしている夏休みも始まりますね。暑さに負けず元気にすごすためには、体のリズムをととのえて、食事・睡眠・運動のバランスを大切にする必要があります。気温が高くなると体力が落ちやすく、熱中症にもなりやすくなります。毎日こまめに水分補給をして、夜はぐっすり眠りましょう。朝ごはんをしっかり食べると、1日を元気にスタートできますよ。楽しい夏休みにするためにも、今から少しずつ体調を整えておきましょう!

## もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいもののとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ

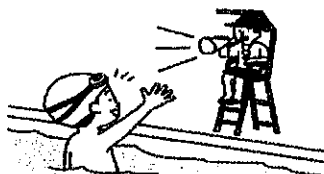
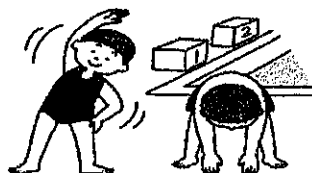


## 水の事故を防ごう!

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

### 水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて  
・施設のルールや係員さんの指示を守る

### 海や川では、

さらにココにも気をつけて  
・子どもだけで遊びに行かない  
・大人の注意をきちんと聞く



## 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

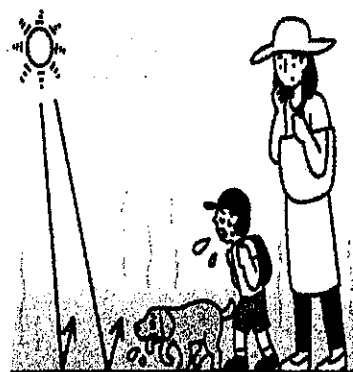
●急に冷たい風が吹いてくる



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。

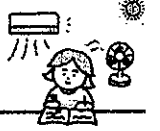


地面に近いほうが暑い! 照り返しに注意!



ね っ ち ゅ う し ょ う

# 熱中症にきをつけよう!



いまじゅくしょうがっこう まいあさほけんいんかい ねんせい しっしゅう  
 今宿小学校では、毎朝保健委員会の6年生がグラウンドにある湿球  
 黒球温度計を使って気温 (TEMP) と暑さ指数 (WBGT) を調べて、それを  
 放送委員会の6年生が放送してくれています。また、暑さ指数が高い日は  
 教頭先生が放送で水分補給などの注意を呼びかけています。  
 保健室前にある熱中症予防運動指数ボードにも1日数回暑さ指数と気温の  
 記録をしています。体育の前や外で遊ぶときなど、確認するようにしましょう。



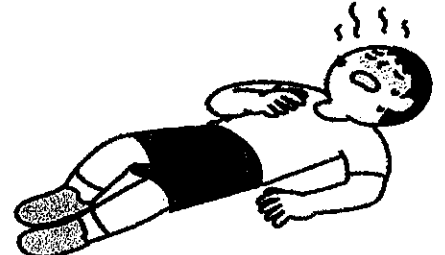
## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【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。

### 熱中症の予防

●髪が長い人は髪を結ぼう。

●汗拭きタオルを持ってこよう。

\*首を冷やすタオルを持っている人は持ってきて OK!!

●水筒は必ず持ってこよう。

(暑い日は多め、中身は暑い時期はスポーツドリンク OK。水筒を忘れてしまった人は水道水を飲もう!)

●なんかおかしいな・・と感じたら担任の先生や保健室の先生につたえよう。※がまんしない!

●運動する前には必ず水分補給

(ゴクゴクゴク・・3回以上のもう)

●早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう

### 熱中症について保護者の方へ

6月下旬頃から、熱中症の症状で保健室へ訪れる児童が増えてきています。主な症状としては、頭痛・吐き気・倦怠感・嘔吐などが見られます。学校では、『WBGT (暑さ指数)』が『31℃以上』の場合は、外遊び・体育を中止し、冷房を活用しながら対策を行っています。また、水分補給の呼びかけや声掛けも継続していますが、『喉が渴いていないから飲まなかった』と話す児童も多く、適切に水分補給ができていない様子も見られます。特にプール活動の後には体温が下がっていると感じて油断しがちで、意外と脱水症状が進みやすい時でもあります。水筒の中身が空になってしまう児童も増えておりますので、引き続き十分な量の水分を持たせていただきますようお願いいたします。

