

ほけんだより



とくしまぶんりしょうがっこう ほけんしつ
R8.6徳島文理小学校 保健室

初夏のさわやかな風が心地よい季節になりました。校庭では元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。一方で、気温が急に高くなる日もあり、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まります。のどがかわく前に水分をとることや、汗をかいたらタオルでふく、帽子をかぶるなど、ちょっとした心がけが大切です。生活リズムを整えながら、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

熱中症に気を付けよう!

■熱中症はこんな症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い など
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など

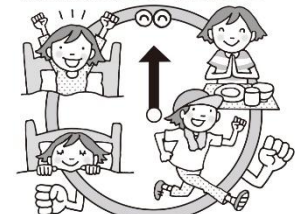
重症になると…

返事がおかしい、意識がなくなる、けいれんする、体が熱くなる など

体調がおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所で休憩しましょう!
学校で体調が悪くなった場合は、すぐに近くの先生に言いましょう。

体を暑さに慣らそう

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう



こまめに水分補給



涼しい服を着る



軽く運動する



湯船につかる



冷房の温度を下げすぎない

すいえいじっしゅう はじ 水泳実習が始まります

げんきに、そしてあんぜんにかつどうするために、すいえいじっしゅうのある日は特に、以下のことについて確認してからとうこうしましょう！

★発熱や下痢など、体調不良はありませんか？

★前の日の夜は、よく眠れましたか？

★目の充血や、皮膚に異常はありませんか？

★手足のツメはきちんと切っていますか？

★忘れ物はありませんか？(水着、タオル、ゴーグルなど)

★朝ごはんはしっかり食べましたか？

覚えておこう！ プールの約束

たのしいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



保健行事予定

6/2 (火) 運動器検診 2-2・3年生・4年生

6/9 (火) 運動器検診 1年生・6-2

6/12 (木) 側弯症検診 5・6年生

6/22 (月) 色覚検査 1年生

6/25 (木) 手洗い指導 1年生

○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後



食べ物にさわる前と後



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手に逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

