

げんキッズ



令和7年7月18日

燕市立燕北小学校

保健室 No.4

☆「みんなくチャレンジウィーク」にご協力ありがとうございました

6月25日～7月1日の1週間、全校で「みんなくチャレンジウィーク」に取り組みました。お子さんのご家庭での様子はいかがだったでしょうか？これを機に習慣化していけるよう、引き続きサポートをよろしくお願いいたします。

～前期「みんなくチャレンジウィーク」の結果（7日のうち5日以上目標を達成できた児童）～

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
就寝時刻を守れた	69.2%	76.5%	91.3%	83.3%	63.6%	84.6%
起床時刻を守れた	61.5%	70.6%	69.6%	50.0%	63.6%	69.2%
メディア時間を守れた	69.2%	88.2%	82.6%	58.3%	95.5%	84.6%
おうちのルールを守れた	76.9%	94.1%	82.6%	66.7%	90.9%	88.5%

→おうちのルールを守れた子どもたちが多くいました。

夏休みに入っても、規則正しい生活を送れると良いですね。

～児童の感想～

- ・学校で眠くならなくなったし、ママやパパのご飯が美味しく感じた。
- ・メディア時間を延ばしたくなかったけれど、おうちのルールを守って辞められた。
- ・毎日続けたいと思った。自分を越そうと頑張った。目覚まし時計を使った。
- ・早く起きるために早く寝た。タイマーをセットしてメディア時間を守れた。
- ・いつもはゲームが終わったら5分追加しちゃうけど、この1週間は追加しないように頑張った。
- ・時間を意識して自分で行動できるようになった。
- ・目標の時刻に起きられたから、学校でいっぱい集中できた。
- ・ルールを決めることでそれを守ろうという意識が増えた。
- ・8：45に布団に入って、余裕をもって寝ることができたので、「急がなきゃ」とならなかった。

☆夏休みを利用して受診を！

健康診断の結果から、受診が必要なお子さんには受診勧告書を出しています。まだ受診していない場合は、ぜひ夏休みを利用して、治療を始めてください。すべてのお子さんが気持ちよく2学期を迎えられることを願っています。





数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

ねっ ちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防にプラス

て

手のひらの冷却

れい きゃく



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

て ひ とき
手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

