

ほけんだより 7月

* おうちのかたといっしょによみましょう *
No. 5 / 令和8年 7月 3日 燕市立小池 小学校 保健室



なつほんばん ねっちゅうしょう よぼう いよいよ夏本番！熱中症を予防しよう！

● 熱中症とは・・・？

熱中症とは、暑い時に「めまい」や「吐き気」、「体のけいれん」などが起こる状態のことです。状態が悪いと、命にかかわることもあります。



● 熱中症予防のために

こまめに水分補給

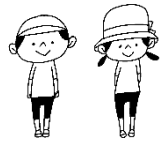
一度にたくさん飲むよりも、活動の前・中・後に、少しずつ飲む方が効果的です。



* 外で遊ぶ時は、水筒を持っていきましょう。

涼しい服装

運動する時は、半そでや短パンなど、涼しい服装がよいですね。



* 屋外では、帽子をかぶりましょう。

* 運動する時は、マスクを外しましょう。



しっかり食べて、しっかり眠る

1日3回の食事をとり、色々な食材を食べるようにしましょう。また、寝不足の人は熱中症になりやすいので、早めに寝て十分な睡眠をとることが大切です。

暑さ指数が高い日は、過ごし方に気を付ける

2限と4限に、体育館とグラウンドの「暑さ指数」を測定し、安全に遊べるかどうかを判断します。玄関前と教務室前に、休み時間に遊べる場所を掲示するので、遊ぶ前に確認してください。また、熱中症警戒アラートや特別警戒アラートが出ている日は、学校の外に出ないようにしましょう。

熱中症・予防 ぼしよ

** 月 日のあそべる場所 **

	体育館	グラウンド
20分休み	○	○
ひらびき 昼休み	△	×

外に出るときは、「帽子」と「水筒」を必ず持って行きましょう。

WBGT	あつさ指数	体育館での遊び	グラウンドでの遊び
31℃～	危険	× 遊べません	× 遊べません
28～30℃	厳重警戒	○ 遊べます	△ 遊べますが、10分おきに水を飲みます
25～27℃	警戒	○ 遊べます	○ 遊べます
21～24℃	注意	○ 遊べます	○ 遊べます
～20℃	ほぼ安全	○ 遊べます	○ 遊べます

【○：あそべます △：あそべますが、10分おきに水をのみます ×：あそべません】

●**熱中症の応急手当**

意識がはっきりしないときは、
すぐに救急車を呼びます。

ずすしい場所に運ぶ

衣服をゆるめる

足を高くして寝かせる



はき気がなければ、
水分・塩分をとらせる

首・わきの下・脚のつけね
(↑太い血管が通っている)
を冷やす

重要!

具合が悪くなったら、すぐ先生に話す

頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりしたら、すぐに近くの先生に話しましょう。登下校の時や、休みの日などは、地域の方に助けを求めましょう。

7/6(月)~7/10(金)

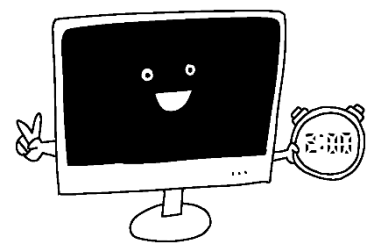
第1回生活リズムチェック週間が始まります!

来週は今年度初めての生活リズムチェック週間です。平日5日間、毎日きそく正しい生活ができたかを○×でチェックしていきます。×がつく日があっても、次の日に○になるように、おうちでの過ごし方を考えて、改善していきましょう。

今年度の重点目標は... **メディアの使い方**

メディアは生活の中で欠かせないものになっていますが、長時間利用していると、視力の低下につながるだけでなく、寝つきが悪くなったりして、生活リズムが乱れる原因になってしまいます。おうちの方とのルールを守り、メリハリをつけて使用するようにしましょう。

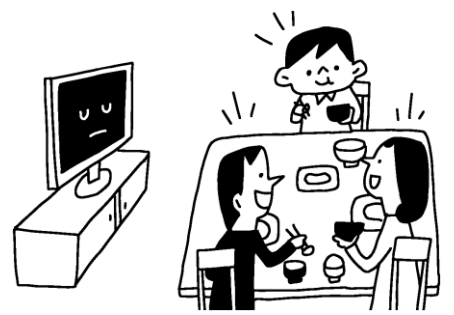
メディアの使い方を工夫しよう



メディアを使う時間を決める。
(1日2時間以内)



家の人と話し合って、何をみるかを決める。



食事中はメディアをやめて、ゆっくり味わって食べる。