

ほけんだより 7月

令和5年 7月3日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

時間が経つのは早いもので、1学期もあと3週間で終わってしまいます。
1年生の皆さんは、学校生活には慣れたでしょうか。入学当初は、保健室に来室しても、自分の名前や痛いところをうまく言えない児童が多かったです。しかし、今は担任の先生の付き添いがなくても、自分の名前やなぜ痛いのか等をしっかりと伝えるようになっていて、1学期の中での成長を感じました。



7月の保健目標 暑さに負けず元気にすごそう

いよいよ夏本番の暑さがやってきます。保健室には、汗だくで来室する児童が増え、熱中症が心配になる季節です。熱中症のような症状で来室する児童には、「喉が渇いていなくてもこまめに水分をとる。」という水分補給の指導を行っています。低学年では、物事に夢中になり水分補給を忘れてしまう児童もいるため、学校全体で、声かけ等を行いながら、熱中症対策に取り組んでいきます。



熱中症 こんな症状に注意

熱中症の症状を知ることによって、すぐに対応できたり、予防したりすることができます。下記の症状が現れたら、要注意で、水分補給や涼しい場所で休憩をしましょう。



- ・汗が大量に出る
- ・吐き気がする、嘔吐
- ・からだが火照る、熱くなる

- ・足がつる
- ・頭が痛くなる
- ・目がぐるぐると回る。



熱中症は放っておくと命の危険があります。涼しい場所に移動しても良くならない場合や、様子がおかしい場合、自力で水分補給ができない場合は、悩まずすぐに救急車を要請してください。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起
こる熱中症
は、毎年約
5,000件※。死亡事故の
多くが体育の授業や部活
などのスポーツ活動中
に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげて
ください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

児童の皆さんへ

熱中症は、自分自身で予防することができます。こまめな水分補給や、中休み・

昼休みの時間は校帽をかぶって校庭に出るなど、様々な工夫で予防することができ
ます。また、自分だけでなく、「水飲もうよ！」「帽子かぶろうよ」の一言だけでも、



お友達を助けることができるかもしれません。1年生の皆さんは、自分自身の熱中症の予防をしっかりと、

2～6年生の皆さんは、自分はもちろん、周りのお友達にも熱中症予防の声かけができるとういすね。

～プールの見学についてのお知らせ～

下記のような場合は、無理をせず、見学をお願いいたします。

- ①朝から具合が悪い場合（頭痛、腹痛、だるさ、食欲不振等）
- ②プール前日に体調が悪かった場合
- ③からだに傷口がある場合（プールに入ると化膿する可能性があります。）

※登校後に体調不良やケガで保健室に来室した場合は、大事を取ってプールを見学させることがありますので、ご注意ください。



★プール中の体調不良やケガなく、楽しく行えるよう、ご協力をお願いいたします。また、登校後の体調不良やケガ等でプールを見学させる場合は、お電話にてご連絡させていただきます。

健康観察リンク→<https://forms.office.com/r/CDX4URG8Qb>