

すこやか7月

令和7年6月30日
宇喜田小学校
ほけんだより
校長 青山 美和子
養護教諭

1学期も残り1か月となりました。暑い日が増えてきています。手を拭く以外にも、汗を拭くことが増えてくる時期なので、ハンカチを毎日必ず持ってくるとともに、衛生面から汗拭き用のハンカチも持ってくることをおすすめします。

水の中でも熱中症が起こり得ますので、水筒も忘れずに持ってきてください。



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。こむらえりなど→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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高い時

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくなり、体温の調節がうまくできません。

◆風がない時

汗が乾きにくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなった時

体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強いつ

暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

◆寝不足の時

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなりやすくなります。

◆朝ごはんを食べていない時

寝ている間にかいた汗で、足りなくなった水分や塩分がとれません。

◆下痢や発熱がある時

下痢の時は、脱水状態になっています。

また、熱がある時に運動することで、体温が更に上がるので危険です。



熱中症を防ぐために

◆暑い時季になる前に、太陽の下で軽い運動などをして暑さに慣れるとともに、汗をかきやすい体づくりを心がけましょう。（暑熱順化）

◆しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べましょう。

◆水分と、たくさん汗をかいた時は塩分も摂りましょう。

◆具合が悪い時には、無理をしないようにしましょう。

◆運動する時には、涼しい所でこまめに休憩しましょう。



プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

..... 保護者の方へ

暑い日々が続いていますが、体温を一定に保つことや肌を清潔に保つ観点から、汗をしっかり吸い取ってくれる肌着を身に付けさせてください。Tシャツだけでは、汗の吸い取りが十分には行えません。また、暑くなり、丈の短いTシャツの着用が見られます。お腹の冷えは体調不良の原因ともなります。着用の際は、ぜひ肌着の着用をお願いいたします。

また、お子様の体調が悪い場合、無理をせずにご家庭で休養させてください。体調がすぐれない場合、早退のご連絡をさせていただきます。

..... お薬の取り扱いについて

原則、服薬を教職員が行うことはできません。特別な事情がある場合は、必ず連絡帳で担任へお知らせいただくようお願いいたします。その際、飲み忘れや誤飲を防ぐため、1回分が分かるよう持たせていただくとともに、必ず連絡帳かテトルでのご連絡をお願いします。