

# すこやか



かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読んでね

令和4年7月11日  
西栗栖小学校 保健室

きおん しつど たか  
気温や湿度が高くなると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。

がっこう ねちゅうしょう  
学校では、熱中症チェッカーで暑さ指数（熱中症予防の目安）を測り、外遊びや運動ができるかどうか判断しています。みなさんが夏休みなどに外出するときは、環境省の「熱中症警戒アラート」を参考にしてみてください。熱中症警戒アラートは、熱中症のリスクがとても高くなると予測されるときに発表されます。熱中症警戒アラートが発表されているときは、いつも以上に熱中症に気をつけて、涼しい場所で過ごしましょう。



## ねちゅうしょう 熱中症は、予防が大切！

### 〇体調を整える

1日3食 栄養バランスよく食べて、夜9時にはふとんに入り寝ましょう。

体調が悪いときは無理をせず休みましょう。

### 〇涼しい服装

薄手で風通しのよいものを着ましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。

### 〇こまめに水分補給・休息

汗をかくと体内の水分や塩分が失われます。のどがかわく前に水や麦茶を飲みましょう。

（運動時は15～30分に1回、コップ一杯分（100～200ml）が目安です）

たくさん汗をかくときはスポーツドリンクや塩飴などで塩分もとるようにしましょう。

あつ いきくる うんどう  
暑くて息苦しいときや運動するとき、  
おくが い  
屋外にいるときはマスクを外しましょう

のどがかわいた  
ときには、すでに水分が足りない状態になっています！のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です！



## 保護者の方へ

### ☆受診のお願い

1学期に行いました定期健康診断の結果、受診の必要があるお子様にはお知らせの用紙をお渡ししました。ぜひ、この夏休みの期間に受診されますようお願い致します。受診結果は担任までご提出ください。

夏休みは治療のよい機会でもあります。



### ☆健康観察について

おいそがしい中、毎朝の体温測定や健康観察にご協力いただき本当にありがとうございます。

夏休みにつきましては、学校への報告は不要ですので、ご家庭での健康観察をお願い致します。発熱（37.5℃以上）がある場合や、体調不良や症状が認められる場合には無理をせず休養してください。2学期からは、引き続きスクリーンで学校への報告をお願い致します。

# げん き たの 元気に楽しく！ もうすぐなつやすみ



- 【も】健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日焼けどめでしっかりガード。
- 【す】便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも「予防」を心がけましょう。
- 【つ】食べたいだけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。