

ほけんだより 7月

令和4年6月30日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

今年は梅雨が短く、早くも厳しい暑さの日は続いていますね。梅雨が明けると本格的な夏の到来です。急に暑くなると起きやすくなるのが、「熱中症」です。熱中症にならないように、いつも以上に体調に気を付けて過ごしましょう。楽しい夏休みのために、1学期最後まで元気に過ごせるとよいですね。



熱中症とは・・・

気温や湿度が高い中で運動したり、長い時間過ごしたりすることで、

① 体の中の水分・塩分の量が少なくなる

② 体の熱をうまく逃がせられないことで熱がたまってしま

これらの原因で、脳や体にダメージが出てしまう病気の総称。

予防するために・・・

① 水分をこまめにとるようにしよう。

のどがかわいたなと思ったときには、体の中の水分は少なくなっています。

のどがかわいていなくても、水分をとることが大切です。

② 服そうを工夫しよう。

外に出るときは帽子をかぶり、風通しのよい服を選ぶとよいです。また、運動するとき

外での活動のときは、マスクを外すようにしましょう。

③ 規則正しい生活をしよう。

睡眠不足やごはんを食べないと、熱中症になりやすくなります。しっかりごはんを食べ、

しっかり寝て、暑さに負けない体を作りましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

プール学習を安全に楽しむための注意

いよいよ水泳指導が始まりました。楽しい水泳ですが、ひとつ間違えると命をうばう危険もあります。みんなでルールを守り、事故のない水泳指導になるよう気をつけましょう。

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG



保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

○定期健康診断の結果を配布いたします。

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。結果を配布いたしますので、確認していただき、ご家庭で保管をお願いいたします。また、受診報告書が未提出の方は、早めの受診をお願いいたします。

○感染症対策を引き続きお願いいたします。

毎日の健康観察表へのご協力ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染状況は落ち着いてきましたが、本校では今後も感染対策をしながら、活動を進めてまいります。

引き続き、朝の健康観察をしっかりとさせていただきますようお願いいたします。また、ご家族で体調不良者等いる場合においても、できる限りご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。その場合は、出席停止（出席扱い）となります。

○夏休みも「健康観察表」の記入をお願いいたします。

夏休み用「健康観察表」を配布いたします。夏休み中や土日も、毎日検温・健康観察をお願いいたします。始業式の日に忘れずに「健康観察表」を学校へ持ってきてください。