



令和7年7月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

晴れた日は、30度を超えるような暑さが続くようになってきました。体が暑さに慣れていないこともあり、体が疲れやすいようです。学校でも、前日の疲れが残った状態で体調を崩し来室する児童がいます。疲れた様子があったら、いつもより早い時間に布団に入り、しっかり睡眠をとるようにしましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



熱中症は、気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなると、いろいろな症状が出ることをいいます。予防するために、①こまめに水分をとる ②外では帽子をかぶる ③日かげや涼しい場所で休むようにしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
じゅうしょうど 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

あさ はん
朝ご飯

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症予防にも
最適！

すいぶん
こんなときも水分ほきゅう！

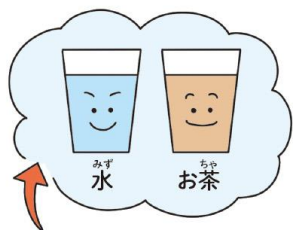


水分補給

のときの

注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかく後は、水分だけでなく、塩分もとみましょう。

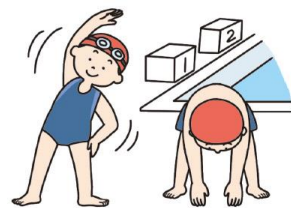


水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気を付けて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気を付けて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



歯科治療状況について



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯なし	92%	97%	89%	93%	92%	93%	94%
むし歯あり	7人	4人	12人	9人	9人	8人	49人
治療済み	2人	0人	5人	6人	4人	0人	17人
治療率	29%	0%	42%	67%	44%	0%	35%

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お知らせを出しています。6月末時点で、むし歯があった際の受診率が35%と半数以下となっています。むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。検診で治療が必要と言われたら、早期の受診をお願いします。



保護者の皆様へ

健康診断の結果配布について

1学期の定期健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。

7月中に「定期健康診断の記録」を配布いたします。用紙はご家庭で保管してください。

