

# ほけんだより 7月

令和3年7月1日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭 佐藤 智美

7月 保健目標

熱中症に気をつけよう

暑くて湿気もある天気が続いています。腹痛や頭痛を訴えて来室する児童が多いように感じます。本格的な夏を迎える前に体調を整え、元気に過ごせるようにしましょう。

厳しい暑さに負けないように！暑さ対策は万全に！



熱中症という言葉聞いたことがありますか？熱中症とは、暑くて湿度が高い環境や、運動などで汗をかきすぎて水分不足になった時に、体温が高くなるなどして体にさまざまな障害が起こることを言います。



## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

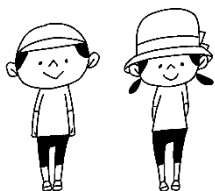
中



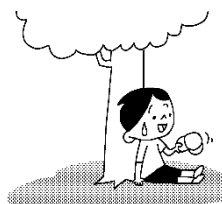
- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

## 熱中症予防のために

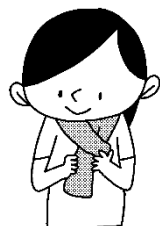


ぼうしをかぶる  
日差しが強い時は、  
ぼうしをかぶりましょう。



気温やしつ度が高い時に  
は運動をひかえる  
ひかげで休みましょう

首などを冷やす  
ぬれたタオルなどを巻くと  
予防になります。



水分をとる  
のどがかわいたと感じる前に  
飲みましょう。



マスクをしていると、口元に熱がもって熱中症になりやすくなります。気分が悪い、くらくらするなど、いつもと違うと思ったら、人と距離をとってマスクを外して休憩しましょう！

# プールの学習が始まりました！

ぜんじつ よる  
前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか？

あさ た  
朝ごはんは食べて  
きましたか？

てあし き  
手足のつめは切って  
ありますか？

チェックしてみましょう！

## こんな症状はありませんか？

- ・ 熱 ・ げりや腹痛
- ・ 目が赤い ・ せきや鼻水
- ・ 気持ちが悪い
- ・ 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・ 手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・ けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。

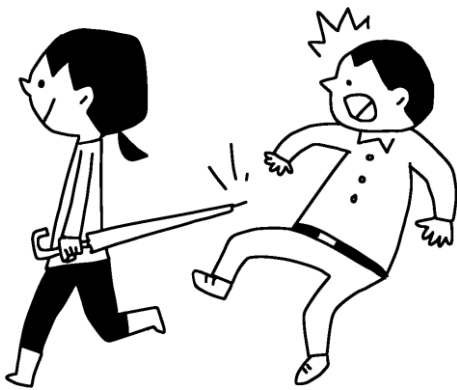


みみ  
耳そうじは  
しましたか？

トイレへ  
行きましたか？

みずぎ すいらい  
水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか？

## あなたは大丈夫かな？確認してみましょう。



あめ ひ つづ  
雨の日が続いています・・・

つゆの時期は、かさを差して登下校をすることが多くなります。かさを差していると、視野が狭くなるので周りに注意をして歩きましょう。

また、雨が上がってかさをたたんだ後も、かさの先が他の人に当たらないように持ちましょう。

## 靴のサイズはあっていますか？

ときどき かつ うわ  
時々、靴や上ばきのかかとをふんでいる人を見かけます。

りゆう き なか ちい  
理由を聞くと、中には小さくなってしまって・・・と言う人もいます。

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつが脱げやすくなるため、ねんざを起すことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1 cmくらいのゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

