



令和7年7月14日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

まもなく44日間の長い夏休みが始まります。ふだんは時間がとれずなかなかできることや新しいことにチャレンジできるかもしれません。一方、長期休業中は、夜更かしや寝不足、間食が増え、食事が不規則、運動不足など、生活のリズムが崩れやすくなりがちです。9月に入ってから学校での生活に合わせようとしても体がうまくついていかず、調子が悪くなってしまう児童も多く見受けられます。そうならないために、休み中は以下の点を意識して生活しましょう。

- ・「早寝早起き」を夏休みも継続する。
- ・食事は朝、昼、夜の3食きちんと摂る。
- ・涼しい時間に勉強（宿題）をする。
- ・ご家庭の手伝いや軽い運動で体を動かす。



また、厳しい暑さで体力が落ちていることも念頭に、生活スケジュールを組み立ててください。健康で安全な毎日を送って楽しい夏休みになるようにご準備ください。笑顔の皆さんと2学期に会えることを楽しみにしています。

7・8月の保健目標 「夏を健康にすごそう」



大切なお知らせ



【8/27（水）学校保健委員会を開催します】

時間：14:00～14:45（予定）

場所：1階 会議室

内容：定期健康診断結果、スポーツテスト結果、体力面について、栄養面について等

学校医の先生方からもそれぞれお話をさせていただきます。

子供たちの体と心の健康を考える機会です。当日はお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

○●健康診断結果について●○

4月から続いた健康診断が無事に終了しました。

学校医の先生からは、「挨拶ができる素晴らしいですね」と言っていただいたクラスがありました。普段の生活でも自分からすんなり挨拶ができるよう、学校でも引き続き指導していきたいと思います。

健康診断は、発育のようすや治療した方がよい症状があるかどうかを知るとともに、自分の体や健康について学ぶ大切な機会もあります。健康診断の結果はA4用紙で既にお配りしています。ぜひお子さんと一緒にご覧いただき、生活を振りかえってみてください。



夏休みは治療のチャンスです。

健康診断で見つかった病気等については、色付きのお知らせ用紙をお渡ししています。

まだ受診されていない場合（歯科など）は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませていただくようお願いいたします。特に歯の治療は時間がかかりますので、今から予定を立てるとよいかもしれません。

受診後は、相談及び治療の結果を学校にお知らせください。（お渡ししたお知らせの下に医師に書いてもらうところがあります）

熱中症に注意！

気温が30度を越える暑さの日が多くなりました。学校では、休み時間にほとんどの児童が帽子を被ってから校庭へ出て遊んでいます。自分で気がついて行動している姿を見ることができ、嬉しく思います。

この時期(梅雨明け前後)は、体がまだ暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。熱中症予防には、こまめな水分補給や休憩はもちろんですが、屋外での活動は控え、涼しい室内で活動することも、熱中症を予防するためのとても大切な判断です。

また、熱中症の発生にはその日の体調が影響します。夏休み中も含め、普段から「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送るようにご家庭でもお子さんの健康観察をよろしくお願ひいたします。

水だけじゃない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかも
しませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きことがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



- 手のひらを冷やす時のポイント
 - 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
 - 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も
重度	

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱帯夜でもぐっすりを目指して エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25°C以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつけれる人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度



眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。