

保健だより

令和7年7月4日 No.4
松山小学校 保健室

天気が良く、蒸し暑い日が続きます。エアコンがないと暑くて快適に過ごすことができませんが、夏休みまであと少し。体調を整えながら、なんとか乗り切ってほしいと思います。



<プール学習がある日は>



天候が悪い場合を除き、プールに入る予定です。家庭で健康観察をしていただき、プールカードに押印して持たせてください。押印がないと、プールに入ることはできません。健康状態について何か連絡がある時は、連絡帳等でお知らせください。

爪は短く切っている？



睡眠をしっかりと
疲れがとれている？



朝ごはんを食べた？



体調がよく元気？



熱中症に注意しましょう

これから気温が高く、熱中症になることが心配です。学校では時間を決めて熱中症の指針となる「暑さ指数」を調べています。体育や、休み時間の外遊びの是非をその都度確認しています。暑さ指数が高い時は、活動の制限を放送で呼び掛けていきます。室内での熱中症も心配されるため、家庭でもご注意ください。

こんな症状には要注意！



軽度・・・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
足がつる、汗が止まらない など

中度・・・頭痛、吐き気、体がだるい など

重度・・・意識がない、けいれん、高い体温 など

熱中症は
予防が大切



- こまめに水分をとるようにしましょう。
- 外に出る時は、帽子をかぶり直射日光を避けるようにしましょう。
- 通気性のいい涼しい服装を着るようにしましょう。
- 気温の高い時間帯の外出を避けるようにしましょう。
- 体調が良くない時は、活動を控えるようにしましょう。
- エアコンを上手く利用するようにしましょう。
- 日頃から規則正しい生活を送るようにしましょう。