



ほけんだより7月



2026年 7月号
逗子市立池子小学校 保健室

<7月の保健目標>

～夏を元気にすごそう～

夏休みが始まりますね。けがや病気、交通事故や水の事故などに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。保健室の先生は、元気に過ごすために、休みの間も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけようと思います！みなさんは、どんなことをがんばりたいですか？夏休み明け、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

「熱中症」に注意が必要な季節です！

梅雨が明けると、どんどん暑い日がふえていきます。自分は大丈夫！と思わず、熱中症について知り、対策をしていきましょう。



「熱中症」ってなんだろう・・・？

気温や湿度の高さなどに、体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。人は、体を動かすと体温が上がりますが、汗をかくたり皮ふから熱をにがしたりすることで体温を調節しています。しかし、その日の体調や水分不足などが原因で、その機能がうまく働かなると、熱中症がおこります。

見逃さないで！～熱中症の症状～

I度（軽症）

- めまい 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむらがり）
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ



II度（中等症）

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 体のだるさ
- 体温が平熱～40℃



III度（重症）

- 意識障害
- けいれん
- 高体温
- 大量の汗or汗をかかない



熱中症予防の「かきくけこ」

か・・・「風通しよく」
 ○室内での運動中は、窓を開けよう
 ○通気性の良い服を選ぼう



き・・・「休けいする」
 ○運動中は、20～30分に1回休けいをしよう



く・・・「クーラーを活用」
 ○熱中症の危険が高い日は、涼しい部屋で過ごそう



け・・・「健康的な食事とすいみん」
 ○規則正しい生活とバランスの良い食事が1番の熱中症予防です。



こ・・・「こまめな水分補給」
 ○のどのかわきを感じる前に飲みましょう！



熱中症の応急手当 あいことば 合言葉は



F・・・Fluid（水分補給）
 意識がはっきりしているときは、水分・塩分を補給しましょう。

I・・・Icing（冷やす）
 首・わきの下・足の付け根を冷やしましょう。

R・・・Rest（休む）
 涼しい場所へ移動し、楽な姿勢で休みましょう。

E・・・Emergency（119番通報）
 意識がない、水分補給ができないときは、救急車を呼びましょう。

夏休みの過ごし方

な おしておこう、健康診断で見つかった気になるところ。



つ い、あわてても、飛び出しは絶対しない!



や りすぎ注意! ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。



す いぶんを、こまめにとって熱中症を防ごう。



み ださないで、生活リズム。「早ね・早起き・朝ごはん」!!



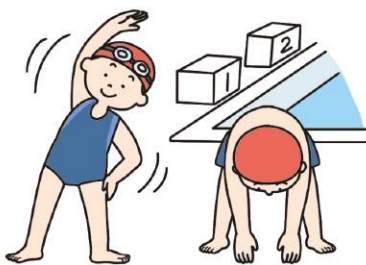
水の事故を防ごう

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つけて

- ・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つけて

- ・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



保護者の方へ



◎長期休業を利用して病院受診をお願いいたします。

6月で健康診断(色覚以外)がおわりました。受診が必要なお子様には、結果のお知らせを配付しております。特におし歯は治療に時間を要する場合がありますので、長期休業を利用して受診をお勧めいたします。病院を受診されましたら、処置票を夏休み明けに学校までご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

