

# すまいる



東海村立白方小学校

ほけんだより 7月号

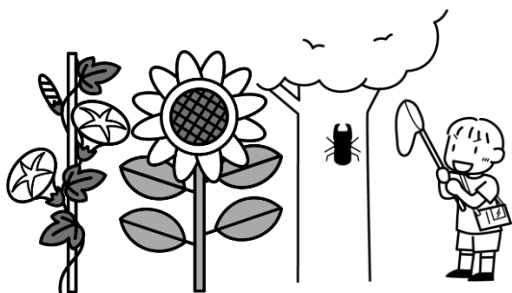
発行日 令和8年6月30日

★おうちの人と読みましょう★

じめじめした季節が終わり、気温が上がってきました。体調を崩して来室する児童が増えています。夏はほかの季節と比べ、体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事、いつもより多い睡眠時間を確保して、元気に過ごしましょう。また、水分と塩分をこまめにしっかりとって、熱中症対策をしましょう！



## ★7月の保健目標★ 夏を元気に過ごそう



### 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

### 熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



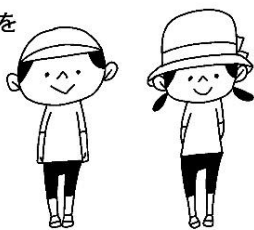
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



首などを  
冷やす



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。



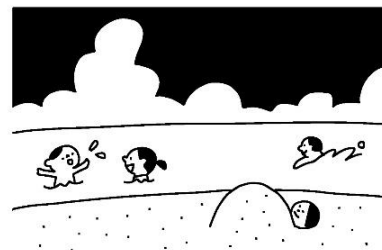
受診勧告の提出、ありがとうございます。未受診・未提出のご家庭は、夏休み中に受診するようにお願いします。

お子様の健やかな成長のため、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。



### 夏休みが始まります！

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みには、泳ぎに行ったり、キャンプに行ったり、旅行に行ったりする人もいるかもしれませんが、夏休みが終わったとき、また、みんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気に気をつけて過ごしてくださいね。



### 熱中症は屋内でも起こる

熱中症は炎天下で起こるものと思いがちですが、実は体育館で運動をしているときにも起こります。体育館内は閉め切っていると、風通しが悪く、むし暑くなりがちです。こうしたかんきょうでは、あせが蒸発せず、体温が上しゅうし、熱中症になることがあります。体育館内が暑い場合は、風通しをよくし、こまめに水分をとるようにしましょう。また、こうしたかんきょうでは運動をひかえることも大切です。

