

ほけんだより

7月号



令和7年 7月号
大野北小学校 No.4
おうちのひとと
いっしょによみましょう

いよいよ夏本番の暑さが始まりましたね。6月は暑い日が多く、熱中症を予防しようと意識している姿がたくさん見られました。7月も暑い日が続きます。ぼうしやタオル、水とうを忘れず持ってきて、休けいや水分をとりながら、北小みんなで熱中症に気をつけていきましょう。

夏休みまであと少しです。体調を整えて、元気に学校生活を送りましょう！

熱中症に注意しましょう！

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつるなど

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たおれる、意識がなくなる
からだのけいれん、汗がかけないなど

熱中症 かも！？

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
ひ冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

自分で
の水が飲めない
受け答えが
おかしい

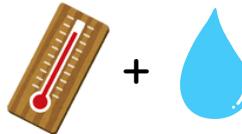
！ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

「WBGT(暑さ指数)」

ってなに？

WBGT(暑さ指数)は、
「気温、湿度、日差し、風」
の4つから、その日の熱中症の
なりやすさを表したものです。

WBGT = + +



気温

湿度



日差し



風

同じ気温でも湿度が高いと
きは体に熱がこもりやすく、
熱中症になりやすいです。

熱中症予防の ポイント



規則正しい生活をする



こまめに水分をとる



ひかけに入り
休けいをとる



ぼうしをかぶる



タオルであせをふく

覚えておこう



がぶ飲みではなく少しづつこまめに

水分補給のコツ



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

水分補給をする タイミングの具体例

- 朝起きた時
- 5分休みの時
- 中休みや昼休み
- 給食やお昼ごはんの時
- 外での活動前、活動中、活動後
- 夕食の時
- おふろに入る前と後
- ねる前

保護者の方へ

- 4月から実施していた健康診断が終わりました。異常や病気の疑いがあった場合は「結果のお知らせ」を配付しています。かかりつけ医等でご相談ください。受診されましたら、結果の用紙を学校にご提出ください。健康診断の結果は「健康診断結果一覧」としてあゆみと一緒に紙面でお配りします。「健康診断結果一覧」はご家庭で保管してください。
- 連日気温の高い日が発生しており、学校でも熱中症対策に取り組んでいます。休み時間前には暑さ指数を計測し、暑さ指数が31°C以上の時は屋外での運動を中止し、涼しい場所で過ごすよう指導しています。熱中症の疑いがある場合には、保健室にある経口補水液OS-1を摂取させることができます。摂取ができない場合は、連絡帳などを通してお知らせください。

