

# ほけんぽん 7月

令和7年(2025年)7月 大阪市立福小学校

7月の保健目標：熱中症に気を付けよう。夏を健康にすごそう。

湿度が高く、ムシムシとした日が続いています。梅雨が明けると、夏本番！  
みなさんが待ちに待った夏休みが近づいてきます。  
熱中症に気を付けて夏を健康に過ごしましょう。

## 熱中症を予防しよう！

【外に出るときはぼうしをかぶる！】

日差しが強いときは、ぼうしをかぶる。

熱をためにくい白っぽい服をきる。

風通しがよく汗を吸いやすい素材がいい。

【こまめに水分補給】

のどが渇いていなくても水分を取りましょう。

水分に少し食塩(1リットルに1～2グラム)を入れると◎

水筒は毎日持ってきてきましょう。

【無理をしない】

気分が悪くなったら、日かげなど涼しい場所に移動して休憩をしましょう。

周りでしんどそうなお友だちがいたら、近くの大人に知らせてください。



暑さ指数(あつさしすう)

	<b>きけん(原則禁止)</b> 運動は中止しよう 外では遊ばせん
	<b>とてもあつい(嚴重警戒)</b> はげしい運動はやめよう
	<b>あつい(警戒)</b> たくさん休けいしよう
	<b>すこしあつい(注意)</b> まめに水分をとろう
	<b>すずしい(ほぼ安心)</b> ほぼ安心だが、水分はとろう

## 暑さ指数を確認しましょう！

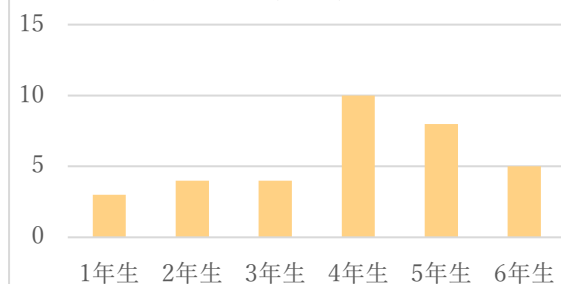
暑さ指数とは、熱中症になるリスクを数値としてあらわしたものです。

気温・むし暑さ(湿度)・地面や人、建物から出る熱(輻射熱)から計算されています。

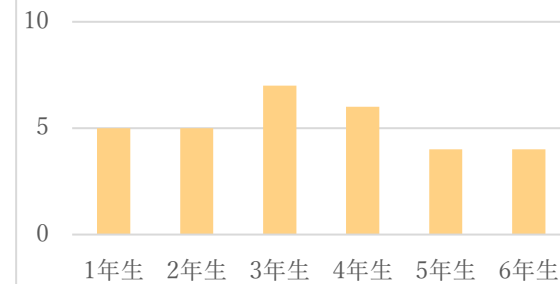
福小学校では、暑さ指数をわかりやすく顔のマークで表して、職員室と保健室の前に掲示します。「きけん」になると、外遊びや体育はできません。

## すべての検診が終わりました

視力がB, C, Dの人



むし歯のある人



保護者のみなさまへ

4月から続いた健康診断がようやく全て終わりました。

健康診断の実施にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。検診の結果で、治療や経過観察が必要な人にはお知らせを渡しています。(歯科検診は治療の必要がない人にもお知らせをお渡ししています。)治療が必要な人は、夏休みなどを利用してできるだけ早めに受診をしましょう。すでにご提出いただいたご家庭もありますが、お知らせの下に記載されている「受診結果報告書」を学校にご提出をお願いします。

