

ほけんごよみ

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:熱中症に気をつけよう。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。
熱中症に気をつ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】

のどが渴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ましょう。



【無理をしない】

気分が悪くなったら、日かけなど涼しい場所に移動して休憩をしましょう。
周りでしんどな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（あつさしゆう）

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

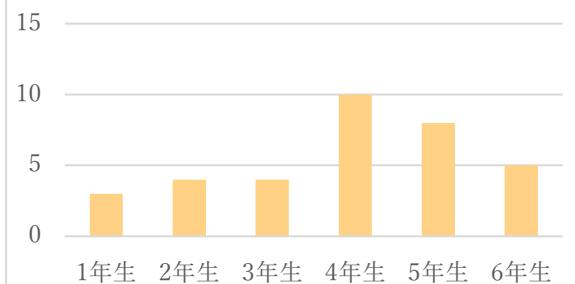
暑さ指数を確認しましょう！

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。

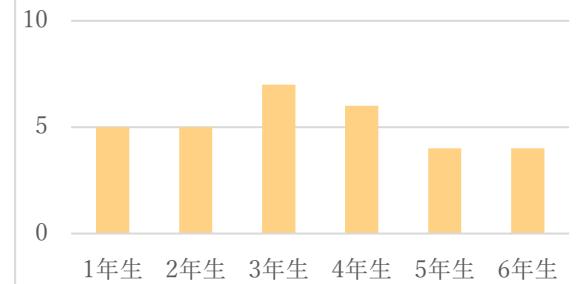
気温・むし暑さ(湿度)・地面や人、建物から出る熱(輻射熱)から計算されています。
福小学校では、暑さ指数をわかりやすく顔のマークで表して、職員室と保健室の前に掲示します。「きけん」になると、外遊びや体育はできません。

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」を学校にご提出お願いします。