

令和7年7月
大阪市立佃小学校
保健室

6月は、急に暑くなり6月とは思えないほど暑さが続きましたね。プールも始まり、疲れがたまりやすくなります。これからは、まだまだ暑くなります。夜は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べて学校に来ましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

やはり、この時期に気を付けたいのは熱中症です。予防法は、6月号に書いています。今回は、熱中症かな？と思ったときの対応です。自分はもちろん、周りの友達の体調も気にかけてあげられるといいですね。

ねっちゅうしょう 熱中症になると、こんな症状がでます！

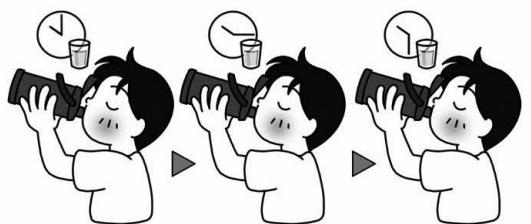


☆熱中症かな？と思ったら、 すぐに先生や大人の人に言いましょう！

【手当の仕方など】

- 涼しい場所に移動させ、体を冷やす。※首や脇の下、手や足などが効果的！
- 経口補水液などで塩分と水分を補給する。
※自分で水分がとれない場合は、病院を受診する！
- 意識がおかしいときは救急車を呼ぶ。

すいぶん 水分補きゅうは、『ちょっとずつ』『こまめに』!!



いちど一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

「のどがかわいた」と感じたときには、体の中の水分はすでに足りなくなっています。運動をするときは、運動前の水分補きゅうが大切です。運動中は、15~20分に1回、コップ1杯分くらいの水分をとるようにしましょう。

『朝ごはん』は 元気 のもと！！

まいにち あさ 毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日の始まりの
エネルギー源で、心と体のスイッチを入れる大切なものです。



『朝ごはんを食べないと…』



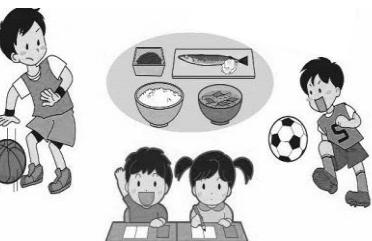
- × 集中力がなくなる
- × イライラしやすくなる
- × 疲れやすく、体力が持たない

ひと ねむ 人は寝ている夜の間にもエネルギーを使っています。朝ご飯で、ねむ 睡眠不足で、元気を出します。朝ごはんをしっかり食べて、午前中から元気に過ごしましょう！！



『朝ごはんを食べると…』

- ◎ 脳にエネルギーがいき、勉強や運動に集中できる！
- ◎ 体温が上がって、体がよく動くようになる！
- ◎ 腸が刺激されて、うんちが気持ちよく出る！



ぜんこくがくりょくちょうさ しんたいりょく 全国学力調査と新体力テスト(スポーツテスト)では、朝ごはんを毎日食べる人ほど得点が高いというデータがでています！！
『朝ごはんを毎日食べること』は、学力や運動にも関係していることがわかります。

7月2日は、 『メディアコントロールデー』です★



いま 今は、メディア機器は、なくてはならない時代です。しかし、メディア機器を使いすぎると、睡眠不足や視力低下、運動不足、感情がコントロールできなくなるなどいろいろな影響がでることがあります。心も体も健康に過ごせるよう、メディア機器と上手に付き合っていきましょう。まずは、自分で決めたコース(ワイワイ・スヤスヤ・チャレンジのどれか)を達成できるようにしましょう！

保護者の皆さんへ

健康診断の実施に伴い、問診票等の記入や提出物など、ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果、治療や検査が必要とされたお子さんには、「結果のお知らせ」を配付しています。(歯科検診は異常の有無にかかわらず全員に配付しています。)学校の健康診断は、問題や疑いがあるものをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、できるだけ早く専門医にご相談ください。

また、すべての健康診断の結果を記入した「健康診断の記録」と、「成長曲線・肥満度曲線」を近々お渡しします。成長曲線・肥満度曲線については、見方のお知らせを配付しますので、詳しくは、そちらをご覧ください。

厳しい暑さの中での学校生活が続いています。多めの水分・タオル・帽子等のご準備や、毎朝の健康観察もよろしくお願いします。

お子様の検診結果についてのおたずねや、何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。