



令和7年7月 長池小学校 ほけんしつ*

梅雨があけると、いよいよ夏本番です。この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切なので、のどがかわく前にしっかりと水分補給をしましょう。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりがかけません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、適度な運動を続けて暑さになれることも大切です。熱中症予防のために、十分な量の水分と汗拭きタオルを忘れずもってきてください。

熱中症の原因は 3つの不足!?



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれません、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



保護者の方へ

~夏休みは、治療のチャンスです~

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。

特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合があります。早めに受診するようにしてください。

脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	かゆみ
強い渴き	汗をかく
食欲がない	強い渴き
皮膚が赤くなる	汗をかく
体温が上がる	食欲がない
強い疲れ	皮膚が赤くなる
頭痛	体温が上がる
ふらふらする	強い疲れ
尿が出ない	頭痛
最悪の場合死の危険も	尿が出ない

脱水症も熱中症も水分不足から起ります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も、「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

