

ほけんだより

暑い日が続いているが、みなさん元気に過ごせていますか？もうすぐ夏休みがやってきます！きっと楽しいことがぎゅっとつまつた夏休みになると思います。でも、遊びに夢中になって、ついつい不規則な生活になってしまわないよう、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょうね。

7月の保健目標

熱中症とは・・

とても暑い日や、たくさん動いた時に、体の中に熱がたまりすぎて、体調が悪くなってしまうことです。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度】度 (軽症) 手足のしびれ、めまい、たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き
気がする、頭痛、だるい、意識
がおかしいなど→すみやかに医
療機関を受診。



【重症度III度（重症）】 意識が
ない、返事をしない、けいれん、
まっすぐ歩けない、体が熱いな
ど→救急車を呼ぶ。



そと あそ からら ぼうし きゅうけい
外で遊ぶときは必ず帽子をかぶり、こまめに休憩をするようにしましょう。

すいぶんほきゅう いちど の ぶん かい すこ
水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、20分に1回などこまめに少しづつ飲む

たいせつ
ことが大切です。



おおさかしりつ みなみたなべしょうがこう ほけんしつ 大阪市立南田辺小学校 保健室 れいわ ねん がつ 令和7(2025)年7月



✿保護者の方へ✿

- ・暑い日が続いています。暑くても、教室でクーラーをつけると肌寒くなることがあります。体調が悪くなっている児童が増えています。体調にあわせて、薄手の上着を持たせるようにしてください。
 - ・1学期の健康診断の結果を、検査や治療が必要な人にはお知らせを渡しています。夏休みは、治療のチャンスだと思いますので、医療機関を受診してください。行かれましたら、検査や治療の結果を提出していただきますようよろしくお願いします。
 - ・定期健康診断の記録につきましては、学期末に通知表と一緒に個人用封筒に入れてお渡ししますので、お子さんの成長の記録や体の状態についてご覧になってください。