

ほいすんだより 7月

暑い日が続いていますが、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っ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 暑さに負けない体をつくろう

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Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体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。



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。

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ずつ飲むことが大切です。



おおさかしりつみなみななべしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立南田辺小学校 保健室
れいわ 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ていると肌寒くなることがあり、体調が悪くなって来室す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。