

ほけんだより 7月

大阪市立岸里小学校 令和7年7月 保健室



気温が高^{きおん たか}く、よく汗^{あせ}をかく夏^{なつ}は、体^{からだ}の中^{なか}の水分^{すいぶん}が失^{うしな}われやすい時期^{しき}です。こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。

また、外遊び^{そとあそび}や運動^{うんどう}をしてたくさん汗^{あせ}をかいた後^{あと}には、水分^{すいぶん}だけでなく、塩分^{えんぶん}もとりましょう。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠^{すいみん}をたっぷり取^とって
体調^{たいちよう}を整^{ととの}える。



朝^{あさ}ごはんを食^たべて、
しっかり栄養^{えいよう}をとる。



朝^{あさ}、健康^{けんこう}チェッ^くクをして
体^{からだ}の様^{よう}子^すを確^{かく}認^{にん}する。

肌着を着よう！

肌着^{はだぎ}は汗^{あせ}や汚^{よご}れを吸^すい取^とって、肌^{はだ}をせいけつにしてくれるすぐれものです。

肌着^{はだぎ}を着^きていないと、長^{なが}く汗^{あせ}が残^{のこ}ったま^まにな^なり、べたつ^{べた}つ^つい^いてにお^おったり、汗^{あせ}が蒸^{じょうはつ}発^{はつ}しにく^くくて体^{たいおん}温^さも下^さがりづら^づら^らな^なります。汗^{あせ}をよく吸^すい、すぐ乾^{かわ}く素^そ材^{ざい}の物^{もの}を選^{えら}ぶと、より涼^{すず}しく快^か適^{いてき}に過^すごせ^すます。



なつ はだぎ
夏^{なつ}も肌着^{はだぎ}を
着^きたほう^{ほう}が
快^か適^{いてき}だよ！

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^{てあし}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^{すずいばしょ}に避難^{ひなん}、体^{からだ}を冷^ひ
やして水分補給^{すいぶんほきゅう}。



<重症度Ⅱ度(中等症)>

吐気^{はきけ}がする、頭痛^{ずつう}、だるい、
意識^{いしき}がおかしいなど。
→速^{すみ}やかに医療機関^{いりようきかん}を受診^{じゅしん}。



<重症度Ⅲ度(重症)>

意識^{いしき}がない、返事^{へんじ}をしない、
けいれん、まっすぐ歩^{ある}けない、
体^{からだ}が熱^{あつ}いなど。
→救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼^よぶ。

熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}に/
手^てのひら冷^{ひや}やし



熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}に/
朝^{あさ}ご飯^{はん}



保護者の方へ

健康診断の結果について

4月^{がつ}から行^{おこな}ってきた健康診断^{けんこうしんだん}の結果^{けっか}をお知^しらせしています。その中^{なか}で疾^{しっぺい}病^{いじょう}や異^{うたが}常^{じょう}の疑^ぎいがあ^あった人^{ひと}には「受診^{じゅしん}のおす^{ちりょうかんこくしよ}すめ(治療^{わたく}勧告^{はや}書^{せんもん})」もお渡^{わた}ししていますので、できるだけ早^{はや}めに専^{せん}門^{もん}の医^い療^{りょう}機^き関^{かん}に行^いくよう^{いりようきかん}にしてくだ^{くだ}さい。な^なお、学^{がっこう}校^{けんこう}の健^{けん}康^{こう}診^{しんだん}断^{だん}はスクリーニ^{りー}ングとい^いって、疑^{うたが}わしい人^{ひと}をふ^わるい分^わける物^{もの}で、確^{かくてい}定^{しんだん}診^{しんだん}断^{だん}ではありま^ません。そのた^ため、医^{いりようきかん}療^{りょう}機^き関^{かん}で^{くわ}の詳^{けん}しい検^{けん}査^さの結^{けっ}果^か、異^{いじょう}常^{じょう}なしと判^{はん}断^{だん}さ^される場^ば合^{あい}もあ^あるこ^こをあら^{しやうち}かじめご承^{しょうち}知^ちくだ^{くだ}さい。

