

# 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。こまめに水分補給をしましょう。  
また、外遊びや運動をしてたくさん汗をかいだ後には、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

## プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

## はだぎき 肌着を着よう！

肌着は汗や汚れを吸い取って、肌をせいけつにしてくれるすぐれものです。  
肌着を着ていないと、長く汗が残ったままになり、べたついでにおったり、汗が蒸発しにくくて体温も下がりづらくなりますが。汗をよく吸い、すぐ乾く素材のものを選ぶと、より涼しく快適に過ごせます。



なつ  
はだぎ  
夏も肌着を  
き  
着たほうが  
かいてき  
快適だよ！

## 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、体を冷  
やして水分補給。



### <重症度Ⅱ度(中等症)>

吐気がする、頭痛、だるい、  
意識がおかしいなど。  
→速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、  
からだあつ体が熱いなど。  
→救急車を呼ぶ。

### 熱中症予防に/ 手のひら冷やし



### 熱中症予防に/ 朝ご飯



## 保護者の方へ

## 健康診断の結果について

4月から行ってきた健康診断の結果をお知らせしています。その中で疾病や異常の疑いがある人には「受診のおすすめ(治療勧告書)」もお渡ししていますので、できるだけ早めに専門の医療機関に行くようにしてください。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、疑わしい人をふるい分けるもので、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異常なしと判断される場合もあることをあらかじめご承知ください。

