



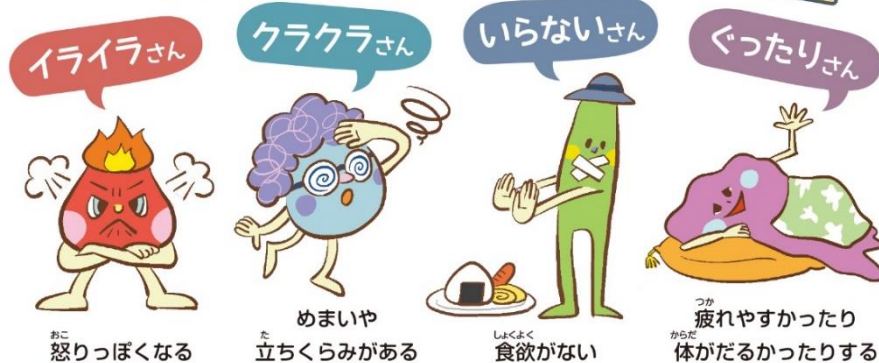
令和7年7月
東岩槻小学校
保健室

梅雨が明けて、いよいよ夏本番。強い日ざしと暑さが続く季節になります。暑い季節を元気に過ごすためには、水分補給がとても大切です。のどがかわいていなくても、こまめにお茶や水を飲むようにしましょう。夏休みまでの約2週間、体調に気を付けてすごしてくださいね。学校でも、みなさんが元気にすごせるよう支えていきます。



7・8月の保健目標 ～夏を健康にすごそう～

夏バテさんたちに注意



覚えておこう 脱水症チェック



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み中も、良い生活リズムですごしましょう！

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

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	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

水分補給のタイミング

運動中や、活動の途中に加えて、以下のようなタイミングでも水分補給ができると良いです。



のどがかわく前



起きた時・寝る前



お風呂の前後

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。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。

熱中症 になってしまったら・・・

みなさんは、普段の生活で熱中症にならないように、こまめに水分補給をしたり、ぼうしをかぶったりしてくれていますよね。でも、もし熱中症になってしまったらどうしたらよいのでしょうか？ 手当てを紹介するので、ぜひ覚えておいてください。



① 涼しい場所に寝かせる



② 服をゆるめる



③ 首、わきの下、足の付け根を冷やす



④ 意識がない
⇒119番通報

◎ 歯みがきチェック(カラーテスト)のご協力、ありがとうございました！

全体的によくみがくことができていました。みがき残しが多かったのは、やはり奥歯の溝や歯と歯の間でした。学校で歯みがきの仕方を学習しますが、ご家庭でも、お子さんと一緒に丁寧な歯みがきを実践していただければと思います。

◎ 夏休みの取り組みについて

歯みがきカレンダーを配付いたします。お子さんへのお声掛けや励まし等、よろしくお願いいたします。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



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



受診、後回しになっていませんか？



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

6月中旬に、お子さんを通して「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。受診がまだの場合は、夏休みを活用し、受診していただきますようお願いいたします。受診が済みましたら、結果を学校までご提出ください。(夏休み中に受診された場合は、夏休み明けにご提出ください)

受診は夏休みの間がチャンスです！