ほけんだより7月

令和7年7月

銭塘小　保健室

＊おうちの方とよみましょう＊

7月ほけん目標『夏を元気にすごそう』

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのよい食事と十分な睡眠です。もうすぐ始まる夏休みも、充実した毎日を過ごせるといいですね。今年の夏も元気に乗り切りましょう。

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。

プールの中でも熱中症に気をつけましょう！

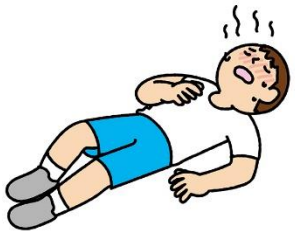
▲プールの中では暑さを感じにくい
▲実はたくさん汗をかいている
▲のどの渇きを感じにくい
▲気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

5月から業間と昼休みに、暑さ指数を測っています！
指数が**31以上**だと、熱中症の危険がとても高いので、運動場で遊ぶことを中止としています。もちろん室内で遊ぶ時も、こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。

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。

もうすぐ夏休み！元気にすごすために…

いつもの時間におきよう

クーラーの冷えに注意

【スクールカウンセラーについて】
本年度の銭塘小担当は **西村由美子　先生**です。お子さまのことで心配なことがある、お子さまの話を聴いてほしいなどご希望がありましたら、お気軽に担任または保健室までお知らせください。

【健康診断結果について】
4月から6月にかけて健康診断を行いました。保健調査票の提出など大変お世話になりました。欠席等で学校での健診を受けていない方や、受診のお知らせを受け取られた方は、夏休みのうちに受診と治療を済ませておかれることをおすすめします。健康面でご相談されたいことがございましたら、いつでも保健室までお知らせください。