

ほけんだより

おうちの人と一緒に読んでね!
知立市立ハツ田小学校
令和8年7月号



いよいよ本格的な夏がやってきます。元気に夏を過ごすためには、①水分補給をこまめにする、②3食しっかり食べること、③早めにねること がとても大切です。この暑さとプールの授業などで、自分が気づかないうちに疲れがたまっている人もいます。少しでも「いつもと体調が違うな…」と感じたら、無理をせず、近くにいる先生に伝えましょう。(※特にプールの授業の前は「体の調子はどうかな?」と自分でも確認してくださいね!)

「熱中症かも!?!」と思ったら・・・

6月号のほけんだよりでは、「熱中症の予防」についてお知らせしました。今月は、「気を付けていても、熱中症になってしまったらどうするか」をお知らせします。

【熱中症の症状】

めまい 立ちくらみ 気持ち悪い 頭が痛い
筋肉のけいれん ぼーっとする いつもと違う感じがする

こんなときはすぐに119番(救急車)

- 意識がない 名前を呼んでも反応しない
- 自分で水分がとれない
- 言動がおかしい



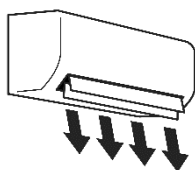
★みなさんをお願い★

自分以外にも、近くに体調が悪そうな子がいたら、迷わずに近くにいる先生に知らせてね!

①すずしい場所に移動させる

風通しのよい日陰

エアコンの効いたすずしい部屋



自分で移動ができないときは重症です。

②水分・塩分補給

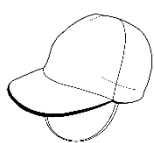


すぐに水分と塩分をとりましょう。
熱中症の症状があるときは、
スポーツドリンクがおすすめです。
保健室には経口補水液があります。



飲めない人に無理やり飲ませてはいけません。

③衣服をゆるめる



帽子をとる

くつしたを脱がす

シャツや服の裾をズボンやスカートから出す

熱が逃げやすいようにする

④からだを冷やす



【冷やすポイント】

- 太もものつけ根
- わきの下
- 首のまわり など

冷やしながら、扇風機やうちわで風を送ると、効果的です。氷や保冷剤をあてる以外に、濡れタオルをあてて、風を送るやり方もあります。

「もったいないけが」をへらそう！

あめ あつ そとあそ ひ ふ こうしやない
雨と暑さのせいで外遊びができない日が増えてきました。そうすると、校舎内でのけがが増えてきます。
こうしやない
校舎内のけがは「まわりをよくみていないこと」や「危険な行為（廊下を走ったり、階段からジャンプをした
り）」から起きることが多いです。体育や休み時間など、一生懸命・楽しく運動をしている中で起こってしま
うけがは仕方がないものもありますが、「もったいないけが=防ぐことができたけが」は自分の意識や行動
の仕方次第で減らすことができます。一人ひとり、校舎内での過ごし方を考えてみてくださいね！

ろうか はし で あ
廊下を走っていて、出会いがしら
で衝突…。



かいだん
階段からジャンプをして、足を痛め
てしまった…。

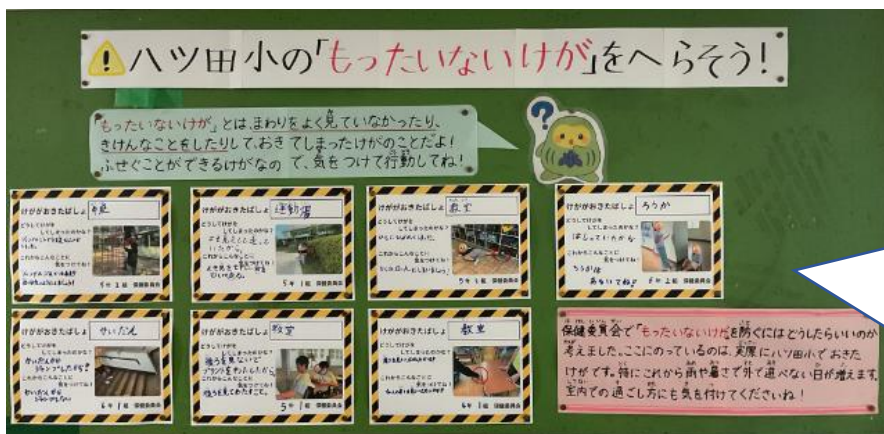


ロッカーからでていたひもに
引っかかって転んだ…。



どうしたらけがを防ぐことができたかな…？

じぶん き
自分が気を付けるのはもちろん、周りで危ない行動をしている人がいたら、やさしく教えてあげてね！



ほけんいいんかい
保健委員会のみなさんと実際に
やっ だしやう
ハツ田小でおきた「もったいな
いけが」を防ぐために気を付け
ることの掲示物を作りました。
けいじぶつ つく
保健室の前に貼ってあるので、
み
見てくださいね。

保護者の方へ

＊今年度すべての定期健康診断が終了しました。多くの問診票や尿検査等、ご協力ありがとうございました。

7月の個人懇談会の際に「定期健康診断の記録」をお渡しします。要受診の項目でまだ受診していないものがある方は早めの受診をおすすめします。受診後は、「受診報告書」の提出をお願いします。

＊熱中症予防のため、大きめの水筒や凍らせたペットボトルをもって来るなどのご協力をお願いします。

また、手洗い後のハンカチとは別に汗ふきタオルを持たせてください。