

令和8年6月30日
7月号
安城西部小学校 保健室

日差しが強く、暑い日が続いています。みなさん元気に過ごせていますか。

汗をたくさんかいた日は、自分が思っている以上に体が疲れていることがあります。そのため、今まで以上に食事の内容や睡眠時間などに気を配り、7月も元気に楽しく過ごせるような体づくりをしましょう。



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症に気をつけよう！



どんなときに起こりやすいのかな？

- 温度が高い
- 急に暑くなった
- 日差しが強い
- 風が弱い
- じめじめしている

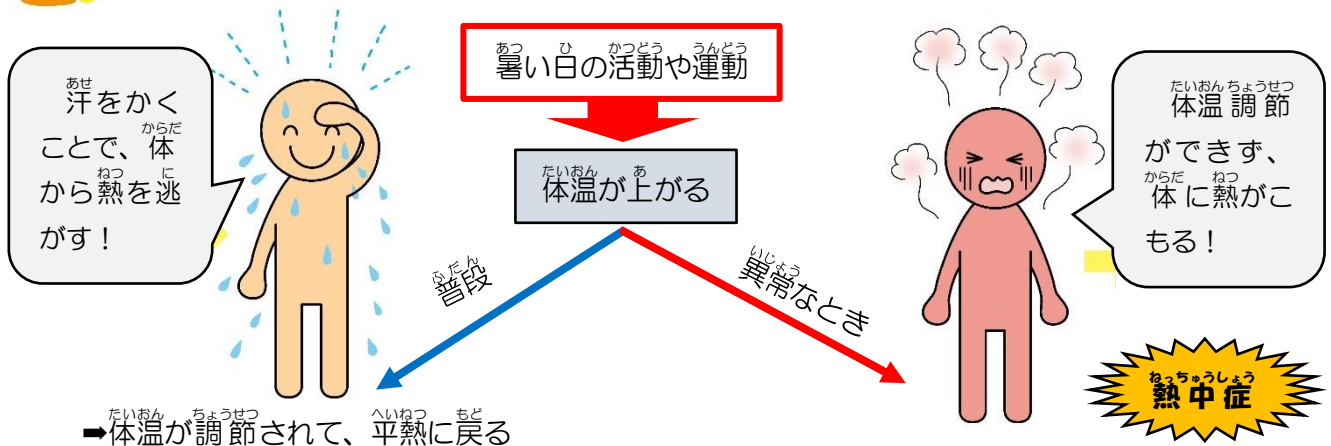


どんな人に起こりやすいのかな？

- 体の調子が悪い人
(寝不足、朝食を食べない、疲れているなども)
- あまり運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人



どうして熱中症になるのかな？



熱中症の症状

ねっしゅちゅうしやう
じゆうしやう

軽症



た立ちくらみ・めまい
あし足がつる など



ずつう頭痛、はげ吐き気・おうと
だるさ など

重症



たおれる、いしき意識がなくなる
からだ体へのけいれん、あせ汗がかけない など



ねっしゅちゅうしやう
熱中症にならないために、どうすればいいのかな？



すいみん睡眠をしっかりとする



えいよう栄養バランスのよいしよくし食事をとる



かる軽い運動をする



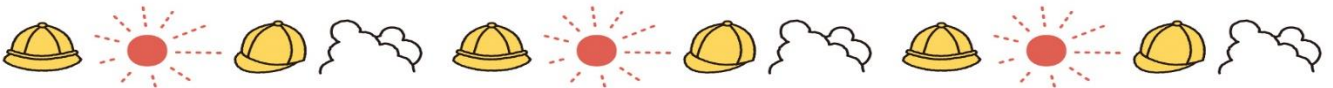
こまめにすいぶんほまけいよう水分補給し、やすやす休む



ぼうし帽子をかぶる



えんぶん塩分をとる



保護者の方へ

健康診断の結果、治療が必要だと思われるお子様につきましては、「受診のおすすめ」という用紙をお渡ししています。治療が終わりましたら、学校にご提出ください。

なお、現在通院中の場合や、すでに受診を終えている場合は、その旨ご記入ください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

