

ほけんだよい 7月

福島小学校
保健室
令和8年7月

つゆになってじめじめとした日が続いていますが、7月にはつゆが明けて夏本番がやってきます。今年の夏も暑くなると言われています。みなさん、熱中症対策はバッチリでしょうか？夏を十分に楽しむためには熱中症対策がかかせません。ポイントをまとめたので、確認してくださいね。

そして、もうすぐ夏休みです。早ね・早起き・朝ごはんを意識して、充実した夏休みにしましょう。



熱中症に気をつけよう

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

熱中症の症状と応急処置

- めまい
頭痛
- ふらつき
はき気
- こむらがえり
体が重い



ずすしい場所で横になる



衣服をゆるめる



首・わきの下・足のつけ根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

熱中症対策について 学校からのお願い



- ☆ 水とうを持ってきましたよう
こまめに水分をとりましょう。大きめの水とうがおすすめです。けがを防ぐために、水とうを持ってくるときはなるべくランドセルに入れましょう。水とうを体にかけてそのまま走ったり、遊具で遊んだりしてはいけません。
- ☆ ぼうしをかぶりましょう
しっかり日光をさえぎれるように、つばのはばが広いものがおすすめです。
- ☆ 汗ふきタオルを持ってきましたよう
汗をかいたままにすると、あせもや皮膚炎につながります。
- ☆ 暑さ指数（温度と湿度と日差しなどで出すもの）が「危険（31℃以上）」になると運動場での外遊びはできません。そのときは放送でお知らせします。



～体調が悪くなったときは、すぐに先生に知らせてください～