

ほけんだより

令和8年7月17日(金)
志木第四小学校 保健室

明日からいよいよ待ちにまった夏休みですね！今年の夏休みはどんなふうに過ごしますか？友達と遊んだり、家族と出かけたり、習い事やスポーツを頑張ったり、読書をしてのんびり過ごすのもいいですね。心も体もリフレッシュして楽しい思い出がたくさんできるといいですね。今年の夏もとても暑い「猛暑」となる予報です。熱中症やケガに気をつけて元気に夏を過ごしましょう。

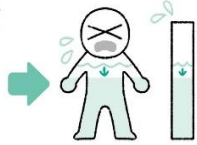
熱中症から、からだを守ろう！



暑い日や、むしむしする日に運動をすると、からだの中に熱がたまることがあります。ふつうは汗をかいてからだを冷やしますが、暑さや湿気が強いと、うまくからだを冷やせなくなることがあります。それが「熱中症」です。



暑いところ、湿度が高いところに長時間いたり、運動したりする。



汗でからだの水分が少なくなったり、湿度が高く汗が出ずにからだに熱がこもる。



めまいや頭痛、気持ちが悪いや、熱中症の症状が出る。

熱中症かなと思ったときは？

熱中症かなと思ったら、すぐに運動や遊びをやめて、風通しのよい日かげやエアコンの効いた涼しい場所へ移動しましょう。水分を少しずつ飲み、手のひらを冷やしたり、首やわきの下を冷やしたりするのも効果的です。頭が痛い、気持ちが悪、ぼんやりするなどの症状があるときは、ひとりでがまんせず、先生や近くの大人にすぐ知らせましょう。



こんな症状に注意！

- ☒ 頭がいたい
- ☒ めまいがする
- ☒ 気持ちが悪い
- ☒ 顔が赤い
- ☒ 筋肉のけいれん



熱中症を防ぐ3つのポイント

- ①水をこまめに飲む
のどがかわく前に飲む！
- ②休めいしよう
つかれたら日かげで休もう！
- ③たくさん汗をかいたら塩分もとろう
汗といっしょに塩分も出ていきます。



始業式に元気なみなさんに
会えることを楽しみにしています！



～ 保健室 から 夏休みの宿題 です ～



は
歯っぴーファイル（カラーテスト）
アンド は
& 歯みがきカレンダー

は
歯みがきカレンダー
のイラストは保健
委員が書きました！



毎日、歯をきれいにみがいてイラストに色をぬろう。自分の歯みがきに自信がもてたら、上手にみがけているかカラーテストでチェックしてみてください。



歯っぴーファイル（冊子）を配付しました。カラーテストをやった始業式の8月31日（月）に提出してください。

治療のチャンス到来!!

4～6月に行われた健康診断の結果、異常がみられた人には治療のおすすめて出しています。1学期中にも、治療済みの返信がたくさん返ってきています。普段はなかなか病院へ行く時間が取れないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。この機会に受診をし、治療が必要な場合は続けて治療をうけましょう。

