

保健だより 7月

令和4年7月1日 調布市立第三小学校 保健室

梅雨があけました

6月27日に、梅雨があけました。これは、観測を始めてから一番早いそうです。これから青い空に太陽がキラキラ輝く暑い季節に入ります。暑さに負けず元気に過ごすために、熱中症対策がとても大切です。熱中症ってなんだろう？どうやって予防したらよいのかなというポイントを紹介します。

7月のほけん目標

夏を健康にすごそう



熱中症とは

あつさによって体に起こるさまざまな体調不良

症状は

頭痛・めまい・はきけ・どきどき・顔色がわるい
だるい・筋肉がピクピクする

熱中症を予防しよう

- あつい日は無理をしない！
暑さ指数 (WBGT) が 31℃ 以上の時は
外での活動はひかえましょう。



- 外での運動や登下校はマスクを外しましょう
マスクをしていることで熱中症になる危険性があります。
外などマスクをしなくてもよいときは、外しましょう。

- 水分・塩分をとって休憩



水筒を毎日持ってきてみましょう。
また、水分だけでなく塩分も必要です。三食の食事をしっかりととりましょう。

- すずしい服そう・帽子
帽子は頭を暑さや直射日光から守ってくれます。
学校にも必ずかぶってきましょう。



- 体調がわるいときは、無理はしません
寝不足、げり、かぜ気味の時は熱中症になりやすいです。
調子がわるいときはしっかり休みましょう。



応急処置

すぐに先生や近くにいるおとなに相談しましょう。

涼しい場所に移動し、服をゆるめます

水分・塩分を補給します

体をひやします。冷やす場所は
首・わきの下・太ももの付け根などです



保護者の方へ

- 全ての健康診断が終了しました。ご協力をありがとうございました。結果を24日にお返しいたしました。ご確認ください。
- 記録的な早さで梅雨が明け、暑い日が続きそうです。感染症対策を踏まえながら熱中症対策も行います。水筒の持参と帽子の着用のお声がけのご協力をよろしくお願いします。