

羽村市立小作台小学校（令和8年7月1日）

《児童のみなさんへ》

7月の保健目標は「熱中症に注意しよう」です。
 気温や湿度が高くなる日が続くため、熱中症に
 注意が必要です。熱中症予防の基本は、水分補給はも
 ちろん、まずは暑さに負けない体をつくることです。
 こまめな水分補給と、毎日の規則正しい生活リズムを
 整えることがとても大切です。



寝不足によって、疲れがとれず、
 体温を調節する機能がうまく働
 かなくなるので、毎日早寝早起き
 を意識しましょう。

朝ごはんを食べると、水分や
 塩分が補給されて、暑さに負
 けない丈夫な体を作ります。

水分補給は、一度にたくさん飲
 むのではなく、こまめにコップ
 1杯分を飲む方が効果的です！



～お風呂に浸かって熱中症になりにくい体づくり～

人の体は、汗をかくことによって体温を調節しています。お風呂に浸かることで、
 体温が上がり、汗をかきやすい体を作ることができます。

38度のぬるめの湯に10分ほど浸かるのがちょうどよいと言われています。

長い時間入ろうと無理はせずに、体調に合わせてお風呂に浸かってみましょう。

《保護者の方へ》

【定期健康診断後のお知らせについて】

今年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

健康診断後に、「結果のお知らせ」「欠席者検診のお知らせ」用紙を受け取った方は、受診と用紙の提出をお願いします。

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探す検査です。「要受診」や「異常あり」の結果でも、よく調べたら「異常なし」となることがありますのでご承知おきください。

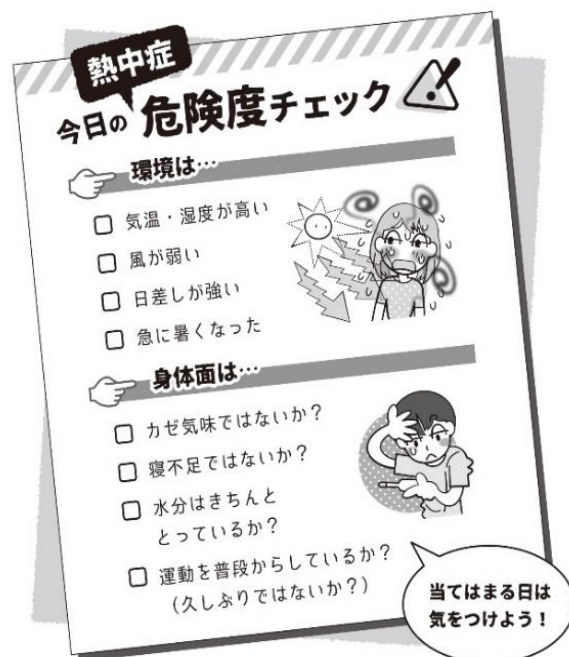
【熱中症対策について】

① こまめな水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだのどが渇いたとは感じません。しかし、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。そのため、少しずつ・こまめに水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯を何回も飲む方が効果的です。熱中症や脱水予防のため、水筒の持参（熱中症予防効果の高い飲料水も可）をお勧めします。

② 朝の体調チェック

朝、健康観察を行うことは、感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。食欲がない、睡眠不足であるなど、いつもと様子が違うようであれば、ご家庭で様子をみてください。



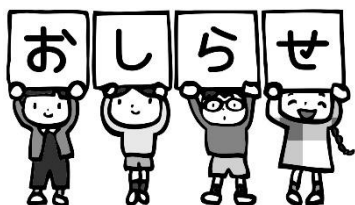
学校での熱中症対策について



WBGT 指数を知っていますか？



- WBGT（暑さ指数）を確認し、危険レベルでは体育や休み時間の外遊びを中止しています。
- 水分補給の声掛けをします。水道の数が少ないので、水筒の持参をお勧めします。
- 校舎内は空調で室温調節をしています。
- 熱中症が疑われるお子さんの初期対応として、電解質補給の飲料やタブレット、肌に貼る冷却シートなどを利用することがあります。食物アレルギーの確認はしておりますが、心配なことや気になることがありましたら遠慮なく保健室までご連絡ください。



私、石井は7月11日より、産休に入ります。保護者の皆様には、今までたくさんご協力をいただき、本当にありがとうございました。今後は、引き続き柴田純怜養護教諭が対応させていただきます。

今までと変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。