



ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和7年7月1日



7月の保健目標は 「夏を元気に過ごそう」 です

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



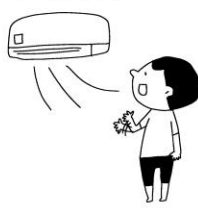
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5個の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。

1～3個の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0個の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

熱中症に注意！

おまかせ

さうい

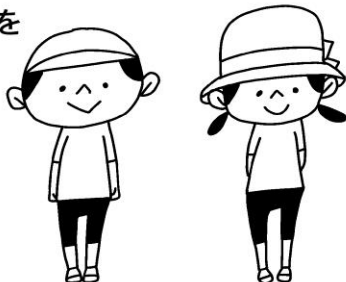
熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

首などを
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。



お家の方へ

6月に真夏日が続くなど、熱中症に注意が必要な日々が続いています。学校では暑さ指数等を参考にして、工夫しながら学習活動を行っています。御家庭の御協力もあり、保健室の来室状況は落ち着いています。もうすぐ夏休みになります。夏休みまでの3週間、引き続き規則正しい生活を送れるよう、よろしくお願いします。



●熱中症対策のお願い

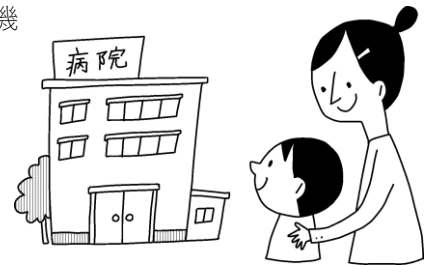
- ・こまめに水分補給ができるよう水筒（水かお茶を推奨しています）を御用意ください。
- ・しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてから登校するようにしてください。体調不良、睡眠不足、栄養不足は熱中症のリスクが高くなります。
- ・登下校は、帽子をかぶるよう御協力ください。（暑い日には、外での活動の際や中休みにも帽子をかぶるよう声掛けをしています。）
- ・登下校はクールタオルの使用もできます。御家庭の判断で持たせてください。

学校では・・・

- ・熱中症の危険がある日には暑さ指数（WBGT）を計測しています。
- ・日本スポーツ協会の「熱中症予防運動指針」に基づき、暑さ指数が高い場合、外遊びや、水泳指導ができない日があります。熱中症予防のための対応であることを御理解ください。
- ・保健室に「塩分タブレット」や「OS-1」などの電解質補給飲料を常備し、熱中症が疑われる場合に使用することがあります。食物アレルギーなど影響のないものを選んでいます。御心配なことがありましたら保健室までお声掛けください。

●夏休み中に医療機関の受診をお願いします。

- ・健康診断の「結果のお知らせ」を受け取っている場合、医療機関を受診するようお願いしています。
- ・歯科検診の提出期限は9月1日（月）です。
※歯科は受診の必要の有無に関わらず6月26日に全員にお知らせを配布しています。結果を御確認ください。



●マスクを忘れずにお願いします。

- ・栄小では給食の準備中は全員マスクを着用することになっています。必ず給食袋にマスクを準備するようにしてください。
- ・念のため、ランドセルに予備のマスクも入れておいてください。