

ほけんだより 7月

令和8年7月9日
池島小中学校 保健室

7月に入りましたが、雨模様の日が続いています。今年の九州の梅雨明けは、7月15日～7月18日の予報です。梅雨明け前ではありますが、この「むしむしする日」こそ、実は熱中症に気をつけたいタイミングです。

体が暑さに慣れていないこの時期は、大人が思っている以上に、子供たちの体に負担がかかります。学校でも、こまめな水分補給と室温管理に努めてまいります。

毎日の基本は、「決まった時間の十分な睡眠」と「元気の源朝ごはん」です。御家庭の方でも、御協力よろしくお願いいたします。

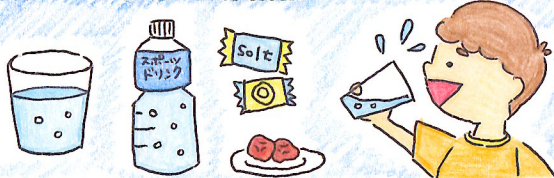
健康診断の結果を確認しましょう！

1学期の終業式の日、1学期で実施した健康診断の結果が載った「健康カード」を配布します。昨年度からのお子様の成長や、今年度の健康状態と一緒に確認してください。受診が必要な場合には、夏季休業中の時間を御活用していただけたらと思います。

熱中症を予防するために

熱中症が怖い理由は、単に「暑くてバテる」からではなく、「自覚がないまま一気に進行し、命にもかかわる場合があるから」です。熱中症を予防して、この夏も健康に過ごしましょう。

① こまめな水分・塩分補給



- ・「のどが渇く前」に、少しずつこまめに飲む。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩分も取り入れる。

② 「暑さ」を避ける工夫



- ・室内では、ためらずにエアコンや扇風機を使う。
- ・外出時は日傘や帽子を使い、なるべく日陰を歩く。
- ・通気性の良い、涼しい服を選ぶ。

③ 暑さに負けない体づくり



- ・「十分な睡眠」と「バランスの良い食事」で体力をキープする。
- ・湯船につかるなどして、少しずつ体を暑さに慣れさせていく。

④ お互いの声かけ



- ・特に体温調節が苦手な「子ども」や「高齢の方」には、周りから積極的に「水分をとろうね」と声をかける。

水分補給のタイミング

- 少量の汗が出ているときは・・・0.1～0.2%の食塩水を飲む。
- 大量の汗をかいたときは・・・経口補水液を飲む。
- のどが渇いたときは・・・水やお茶を飲む。

※水の一気飲みには注意！

→一度にたくさんの水を飲むと、体液が薄くなります。そうすると、濃度を元に戻そうとする働きが作用し、大量の排尿をします。その結果、かえって水分不足になってしまうことがあります。水分はこまめに取ることが大切です。

経口補水液の作り方

500mlの水に、砂糖20g
(大さじ2)、塩1.5g(小さじ1/4)を
加えて完成。

