

ほけんだより 7月号

おうちの人と一緒に
読んでください
令和7年7月7日
南長崎小学校 保健室

7月7日は七夕の日です。おりひめとひこぼしが会えるのは、どうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりとも働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しくて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。あと少しで夏休みがはじまります！長い夏休みは、生活リズムをくずしがちです。みなさんも、楽しくても遊びに夢中になりすぎず、学校に来る日と同じ生活リズムで過ごしましょう。そして、夏休み明けも元気に登校してきてくださいね。



今月の保健目標

けんこうしんだん びょうき
〇健康診断でみつかった病気をなおそう

せいかつ りずむ かんが
〇生活のリズムを考えよう

すべての健康診断がおわりました。結果は確認できましたか？じぶんのからだの健康を知ることは、「じぶんの命はじぶんでまもる」ために、とても大切です。病気などがみつかった人は、病院の先生にみていただきましょう。

熱中症予防のポイント

① みなさんは、いくつできていますか？

			
のどがかわくまえに水分をとる	外にでるときはぼうしをかぶる	ひかげでときどき休む	けんこうな生活をおくる (バランスよい食事・睡眠)

かみだ 1本がいちどに吸収できる水分は200ml(コップ1杯)です。1このみではなく、こまめにのむようにしましょう！

たくさん汗をかいても、水をのめばいいの？

汗には塩分が含まれています。そのため、たくさん汗をかいたり、『スポーツドリンク』や『塩タブレット』もいっしょに補給するのが大切です！

熱中症は、汗がかけなくなることで、体温の調節を上手にできなくなるために起きます。その日の体調もありますが、基本的に気温32℃以上、湿度60%以上の環境で十分な水分補給をせずに、運動をしたり、身体を動かしたりすると発症しやすいと言われています。さらに子どもは大人よりも脱水症状を起こしやすいので、特に注意が必要です。

みなみながさきしょうがっこう ねっちゅうしょうたいさく ～南長崎小学校の熱中症対策～

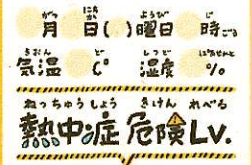
うんどうじょう あつさしすう きおん しつど けいそく
○運動場で暑さ指数、気温、湿度を計測しています。熱中症警戒アラートの発令、

あつ しすう いじょう ばあい うんどうじょう しょうふ か ひるやす まえ
暑さ指数31以上の場合、**運動場は使用不可**としています。また昼休み前には、

ちゅういかんき ほうそう
注意喚起の放送をしています。

げんかんけいじ まいあさ きおん しつど あつ しすう れ べ る けいじ
○玄関掲示（毎朝の気温、湿度、暑さ指数レベルを掲示しています。）

かくきょうしつ あつ しすう そくてい え あ こ ん しつおんちようせい
○各教室で暑さ指数の測定、エアコンによる室温調整 等



「今日のワイズ」も
あります！
見てみてくださいね。

数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が
必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4
人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った
水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事
でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたり
しないようにしましょう。

みず！
水だけでなく
たん、塩分。
エネルギーも
大切です！
ごはんもしっかり
食べましょう！

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその
日の最高気温は35度以上の厳しい暑さに
なるということです。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた
ときには既に予想以上に水分が失われていま
す。のどが渴く前にこまめに水分補給をしま
しょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外
での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



- ◎定期健康診断の結果を配布しています。すべての学期で回収は行いませんので、ご自宅で保管ください。
- ◎定期健康診断後に、該当の児童へは、受診のお知らせを配布しております。受診をされた際にはご記入の
上、ご提出ください。（すでに受診されている場合は、その旨をご記載ください）
- ◎気温が高くなってきました。十分な水分、登下校時の帽子の着用を必ずよろしくおねがいいたします。また、
本校では日傘や冷却グッズの使用が可能となっております。ご家庭でも熱中症対策のご協力、よろしくおねが
いいたします。