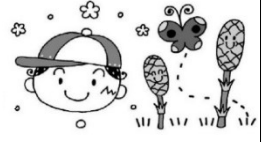




けんこうのひろば



山形市立第七小学校 保健だより 令和6年6月11日 No.6

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

気温が高い日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は急な暑さに対応できず、

熱中症になりやすいです。運動など外での活動では特に熱中症を予防しましょう。

● 熱中症にかかりやすいのはこのような場合です

こんなときはあぶない！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 寝不足のとき
- 体調が悪いとき
- 疲れがたまっているとき
- 朝ごはんを食べていないとき



● 熱中症予防のために気をつけること

こまめに休憩をしよう

暑い日に活動するときは、
すずしい場所で
こまめに休憩
しましょう。



こまめに水分補給をしよう

水や麦茶がオススメです。
たくさん汗をかいたときは
塩分もとりましょう。



帽子をかぶろう

外での活動では
帽子を
かぶりましょう。



すずしい服装で

すごそう



早寝早起きをしよう

睡眠をたくさんとって
疲れをとりましょう。



毎日3食 バランスよく

食べよう



登下校中や運動をするときは、マスクを外そう

感染症の予防のためにマスクを着けている人もいますが、熱中症になる心配もあるため、登下校中や
体育の授業、休み時間などで運動をするときにはマスクを外しましょう。

熱中症予防・健康管理にご協力をお願いします

①水筒を持たせてください。

水筒の中身は水か麦茶をおすすめします（緑茶・紅茶・ウーロン茶には利尿作用があるため運動時や熱中症対策の飲み物として麦茶をおすすめします）運動会まではスポーツドリンクも持参して構いません。氷を多めに入れていただくと、後で水を足して飲むこともできます。お子さんと相談してください。

②ハンカチや汗ふきタオルの準備をお願いします。

汗がこもると熱中症の原因になります。汗の始末ができるようにハンカチや汗ふきタオルを持たせてください。なお、登下校や休み時間の熱中症対策として首に濡らしたタオルを使用することを認めていますが、首につけるため安全面での注意が必要です。お子さんと話し合ってお使いください。また、濡れたものを入れるビニール袋も併せて持たせてください。

③登下校時帽子の着用をお願いします。

気温が高い日が増えてきました。帽子を着用して登校させてください。

受診が必要な人は早めの受診をお願いします

健康診断で受診や経過観察が必要な人には「結果のお知らせ」を渡しています。特に「要受診」と書かれている項目については、医療機関での検査・治療が必要となりますので、早めに受診するようお願いいたします。また、受診が終わりましたら、結果を学校までお知らせください。

これまでに実施した健康診断について、要受診や要観察の児童にはお知らせを配付済です。用紙を持ち帰らない児童は「異常なし」です。