みんなげんきね 7月号



令和８年７月１６日（木）峰小学校　保健室

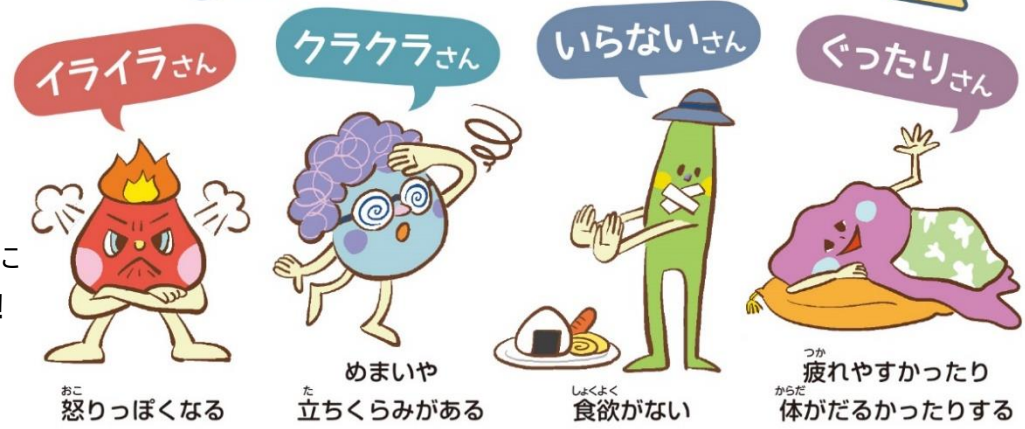
暑い日が続くようになりました。もうすぐ待ちに待った夏休みです。

楽しみな予定もあると思いますが「早寝・早起き・あさごはん」を意識して、生活リズムを崩さないようにしましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

今月の保健目標　夏を元気に過ごそう

夏バテさんたちに注意

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？



夏バテさんにならないように
3つのことを意識しよう！！

きちんと3食食べて栄養をとる

夜更かしして朝とお昼ごはんが一緒に･･･
なんてことにならないように気をつけましょう。



軽い運動をする

外で遊んだり、軽い運動をしたりすると体力がつき、夏バテしにくい体になります。暑い時間は熱中症のリスクもあるので、朝や夕方の涼しい時間帯に、運動をするのがおすすめです。



よく眠って疲れをとる

ゲームやスマホの画面をne寝る前まで見ていると、脳が目覚めてしまい、眠りにつきにくくなってしまいます。寝る30分～1時間前にはやめて、ぐっすり眠れるように体を整えましょう。

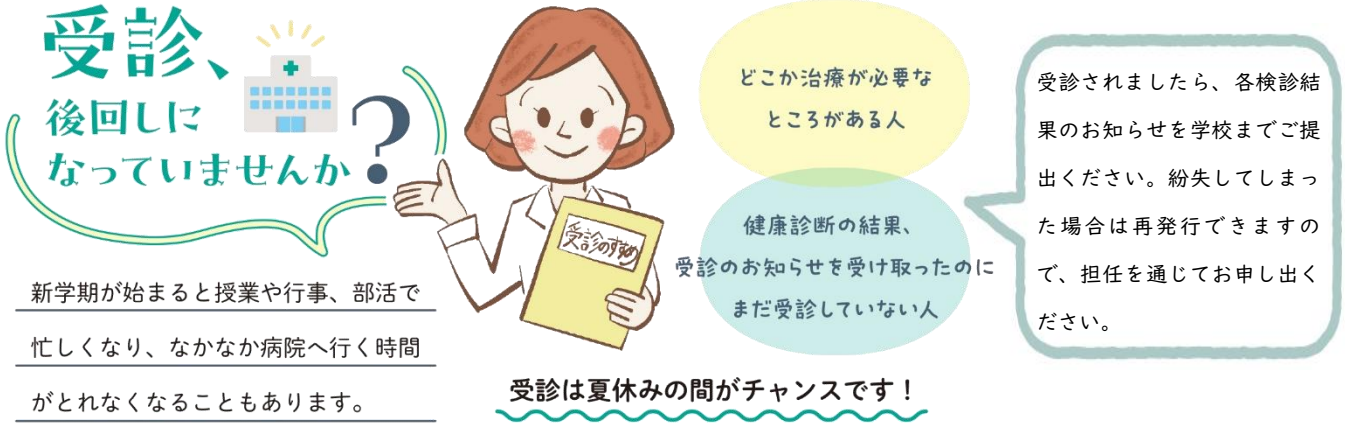


夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごそう。✧

保護者の方へ

健康診断結果について

今年度の４月～６月に実施しました健康診断の結果一覧について、先日配付いたしましたのでご確認をお願いいたします。結果について、数値の間違い等がありましたら保健室までお問い合わせください



所見があったお子様について、〇〇検診結果のお知らせという受診勧告のお手紙を配付しております。早期に治療することで、悪化を防いだり、通院の長期化を防ぐことができますので、早めの受診をお願いいたします。

◆◇２学期健康診断予定◇◆

９月１日（火）・２日（水）：身体計測
９月８日（火）・１１日（金）：歯科検診

熱中症対策について

夏の暑さも本格的になってきました。夏休み明けも引き続き、熱中症対策のご協力をお願いいたします。





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ので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

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。対策は万全に。



～2%

「のどが渇いた」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、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇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。



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き　ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる　イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ　尿が少なく・濃くなる
	頭痛　ぐったりする
	ふらふらする　けいれん
重度	尿が出ない　最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。