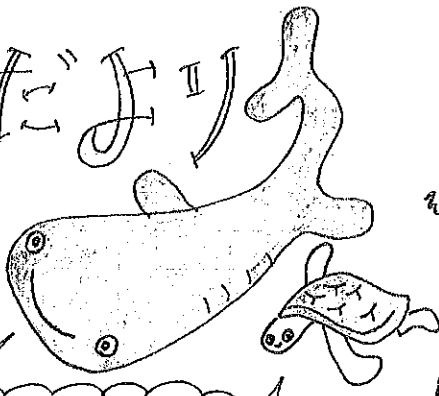
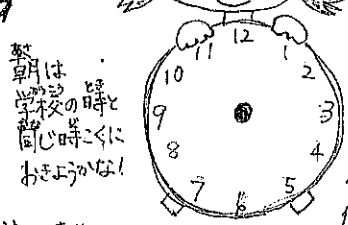


# ほけんだよ！

宇都宮市立雀宮東小学校  
保健室  
令和7年7月



なつやすみのじかんあり



お昼ごはん  
お風呂  
同じ時間に  
食べようかな！  
体育のかわりに  
何してイ本うごかす？

おな ちやうど  
学校と同じ、夏休み中も時間を決めて生活しよう

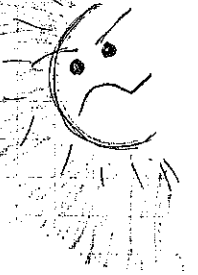
「暑さには負けないぞ」

「ちやうど  
調子のよい体、自分でつくろう！」

気温が高い

じめじめ

風がよい



すずい風がある

ちやうどよく  
気持ちいい

あせを  
大量にかく  
または  
まったくかかない  
お  
顔があかい  
ポーっとしている

体が  
体にさわると

あつい



すぐに

近くにいる

先生に

伝える！

からだに  
熱がたまる

あせを  
かいて  
体を  
の外に  
出す



虫にさされたら...

保健室にも  
おしえて  
もらって  
入った  
トラボラ...



あらう



ひやす



それでも  
ひどい時は  
病院へ

# おうちのかたへ

## ☆健康診断について

すべての健康診断が終わり、疾病及び異常があった場合には順次結果をお知らせしているところです。個人で通われている定期健診のタイミングを待たず、治療をすすめていただければと思います。受診後は、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

この後、「健康診断結果のお知らせ」にて結果をお知らせしますので、内容をご確認ください。

## ☆暑い日の屋外活動・外遊びについて

熱中症へのなりやすさの目安となる暑さ指数（WBGT値）が31を超える場合、屋外活動・外遊びを中止しています。超えない場合でも、休み時間の途中で水分補給の放送を入れ、休憩を促すなどして、熱中症対策を行っています。

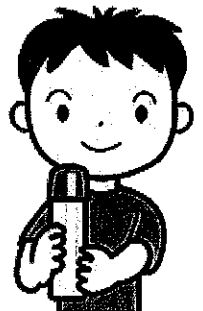


## ☆水筒持参について

本校では、登下校中にも適宜水分補給が行えるよう、1年を通して水筒を持参しても良いことになっております。熱中症予防対策の一環として、7月から運動会当日までスポーツドリンクも可とします。スポーツドリンクを持ってくることは強制ではありませんので、必要に応じて（体育がある日や暑い日など）選択をしていただくようにお願いします。

### 水筒を持参する際の注意

- ① 水筒の中身・・・水またはお茶（スポーツドリンク可）＊ペットボトルは不可
- ② 水筒は毎日必ず持ち帰り、きれいに洗って使用する。
- ③ 水筒には必ず名前を記入する。
- ④ 友達との回し飲みは絶対にしない。
- ⑤ 水筒は教室のロッカー等に保管し、必要な場合には休み時間に飲む。
- ⑥ 必要に応じ、下校前に水道水を補ってもよい。
- ⑦ 学校の行き帰りに飲む際には、安全な場所で立ち止まって飲む。

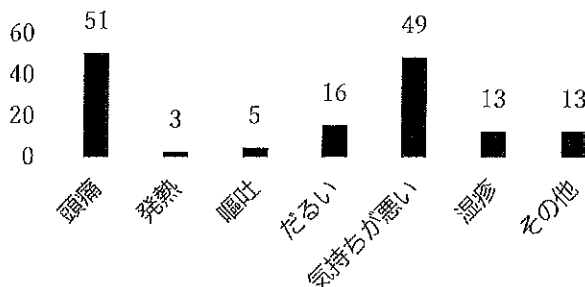


## ☆保健室のようす

保健室には、毎日20名前後の児童が来室しています。4月からの保健室来室理由は以下のようなものでした。

擦過傷（すり傷）は校庭で1番多く、その中で多い順に、遊具なし、鉄棒、のみどり園（丸太）でおこっていました。走っていて砂や段差につまづいたり、友達と接触したりして転倒します。擦り傷の手当は、「洗う」ことが大切です。ご自宅でも、お風呂のシャワーで、取りきれなかった砂・土などを洗い流すなど、手当をお願いします。

内科的な理由（4月～7/3）



外科的な理由（4月～7/3）

