

ほけんだより 7月

令和7年7月
田原西小学校
保健室No.5

熱中症、
注意してー!



からだ あつ な なが うんどう はげ うご ねっちゅうしやう
体が暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても熱中症に
なる危険が高いです。とくに、体調がよくなかったり、睡眠不足や朝食を食べてい
なかつたりすると、より危険性が高まります。

こんかい ねっちゅうしやう よぼうほうぼう しょうかい
今回は3つの熱中症の予防方法を紹介します。自分でできることはぜひやって

みてください!

直射日光をさける



ぼうし ひがさ じやうず つか
帽子や日傘を上手に使うて、
ちやくしやにつかう
直射日光をさけるようにしまし
よう。

無理をしないで休む



すずい べや ねっちゅうしやう
つかれがのこっていたり、睡眠
ぶそく 不足だったりすると熱中症にな
りやすいです。規則正しい生活
を^{たいちやう}して^{とどの}体調を整えよう。

こまめに水分・塩分を補給する



のどがかわく前^{まえ}に
すいぶん 塩分も忘れずに
のどが^{かわ}渴いてからの水分補給
は^{ておく}手遅れ! ^{やす}休み時間^{じかん}に必ず^{かなら}
水分^{すいぶん}を取るようにしまし
よう。

保護者の皆様へお知らせ

◎健康診断結果について

学校の健康診断は疑いのある人をふるいわけする『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見のため受診をおすすめしています。医療機関にて受診結果を記入していただき、学校まで提出ください。用紙がわたされる前に受診されている場合は、保護者記入欄がございませので、そちらに記入をお願いします。

◎熱中症予防対策について

田原西小学校では、活動前に暑さ指数を確認しています。熱中症警戒アラート発令時や暑さ指数が「嚴重警戒」・「危険」となつたり、気温が35℃を超えたりする場合は、熱中症になる危険性が極めて高いので、外での活動は原則中止し、涼しい室内で過ごすことになっています。



また、熱中症予防のためには水分補給が大切になりますので、引き続き水筒を持たせてください。合わせて直射日光をさけるために、登下校時は帽子の着用や日傘の使用を推奨しています。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6/2~6/6まで「^{は くち けんこうしゅうかん とりくみ おこな}歯と口の健康週間」の取組を行いました。この週間を通して、^{しゅうかん とお たにしっこ すこ}田西っ子が少しでも歯と口の健康について知ったり、^{けんこう し かんが}考えたりしてくれたらうれしいです。これからも歯を大切にしてください!

ほけんきゅうしょくいいんかい とりくみ 保健給食委員会の取組

◎各クラスへの呼びかけ

^{いいんかい さくせい}委員会で作成したポスターを^{じさん じぶん}持参し、自分たちで^{げんこう かんが}原稿を考え、^{かくなつきゅう よ}各学級へ呼びかけを行いました。^{おこな}



◎呼びかけポスターの作成

^{ねんせい}6年生のI.Tさん、K.Yさん、O.Sさん、^{がくねん あ}H.Mさんが学年に合わせてタブレットでポスターを作成しました。^{さくせい}

◎「歯と口の健康クイズ」の放送

6/3~6/6まで給食時に本やタブレットを使用して^{きゅうしょくじ ほん}考えたクイズを^{しやう かんが}放送しました。^{ほうそう}

ほか がっこう とりくみ その他の学校での取組

◎図書室での読み聞かせ

^{ししよ せんせい}司書の先生から、^{は かん ほん}歯に関する本の読み聞かせをしてもらいました。^{よ き}

◎コラボ給食

6/2~6/4までの期間、^{きかん おお ふく}「カルシウムが多く含まれた献立」や^{こんだて か こんだて}「噛む献立」などを^{ていきやう}提供してもらいました。

◎保健室前の掲示

「^は歯のセルフチェック」や^は歯ブラシの^{つか かた}使い方の^{けいじ}掲示をしました。

