

# 夏ほけんたより7月

令和6年7月1日 浦和大里小学校 保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れないということはありませんか？だからと言ってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。楽しい夏休みが台無しです！早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう！



WBGT (暑さ指数) が31以上のときは運動中止となり、校庭で遊ぶことができません。

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

★保健室前でWBGT (暑さ指数) を測定しています。校庭に出るときにはぜひチェックしてみてください

**熱中症かも!?**  
と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす

経口補水液などで  
水分補給

こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

覚えておこう  
**水分補給のコツ**

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

**熱中症の症状**

軽症 → 重症

- 軽症**  
立ちくらみ・めまい  
足ががつる など
- 重症**  
頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など
- 重症**  
たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

暑さに負けるな!  
夏バテ知らずさん

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

- 生活リズムを整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

# 健康づくりの標語

3～6年生が「健康づくりの標語」に取り組みました。今回のテーマは「基本的な生活習慣」です。みなさん一生懸命考えてくれました。代表に選ばれた6名の作品を紹介しします！


体にね  
いい生活は  
心にも

6年 兼原 崇甫さん




朝ごはん  
がんばる君の  
元気の素

6年 篠原 美佳さん



スマホとテレビ  
ねる前やめて  
ぐっすりだ

5年 黒田 葉月さん




朝ごはん  
しっかり食べて  
スイッチオン

4年 曾我 日向詩さん



朝ごはん  
みんなのヒーロー  
大切だ

4年 高橋 咲結さん



早ねできれば  
あしたもいいひ  
うれしいな

3年 小暮 芯平さん



保護者の方へ

## すべての健康診断が終わりました！

たくさんの保健関係の書類のご提出や尿検査、服装等のご協力ありがとうございました！



お知らせがなかった人  
(異常なし)は、  
発行していませんので  
ご了承ください。

### お願い

健康診断の結果、治療や再検査が必要な児童には受診のお知らせをお渡ししています。

健康で充実した学校生活を送るためにも、**お知らせを受け取った場合は早めに受診し、結果を担任へ提出して**くださいますようお願いいたします。

### お知らせ

体調不良やケガ等でお迎えをお願いする場合があります。保健室は1階です。正門を入り、右に進むと児童昇降口が見えます。その奥に保健室と書かれた大窓がありますので、ノックしてください。よろしくお願いいたします。

正門

