



壬生川小学校 保健室

ほんかくてき なつびとうらい たの こえ ほけんしつ き あつ からだ ぶちよう
本格的な夏日到来です。プールから楽しそうな声が保健室までたくさん聞こえてきます。暑さで体の不調
でも出やすくなるため、いつも以上に体 調管理を心掛けましょう。

～「熱中症」に注意しよう！～

この季節に注意したい「熱中症」。屋内外、年齢を問わず、誰がいつなってもおかしくありません。

どんな症状があるの？

「熱中症」で起こる症状の多くは、脱水状態によって血流が悪くなり、各器官へ十分な血液を送れないこと、各器官の機能が低下し、通常のように働かないこと等が原因で起こります。

【めまい】 【こむら返り】 【頭痛】 【吐き気・嘔吐】 【体が熱い】 【意識もうろう】



「熱中症」を予防するためには？

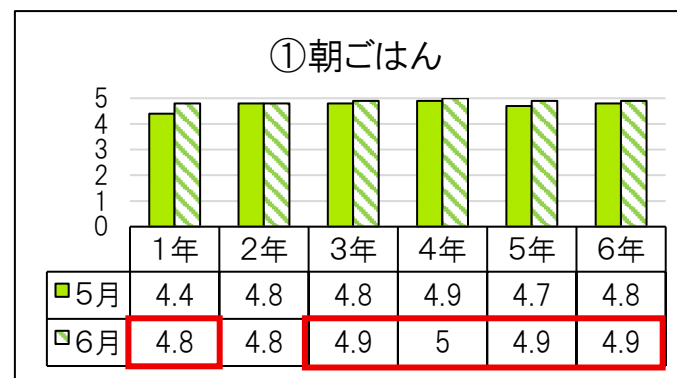
「熱中症」は毎日のちょっとした心掛けや習慣で、予防が出来ます。こまめな水分・塩分補給の他にも、
「熱中症」を予防するために大切なことがたくさんあります。



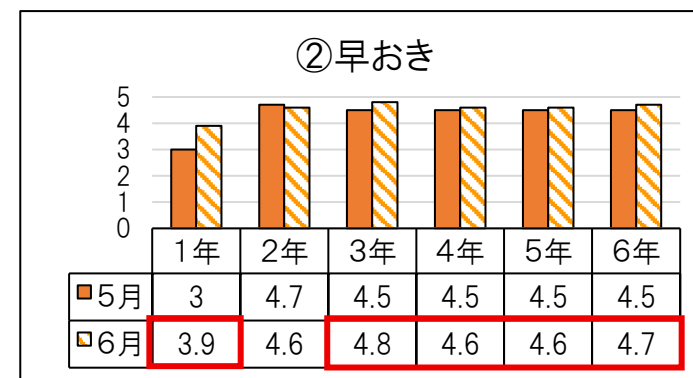
ちゅうい
注意！

暑い中でも、マスク・上着の着用を続けている児童が見られます。熱中症
対策の面で、運動中や暑い日、感染の心配が少ない場面ではマスクを外すよ
うに、また上着を脱ぐように、ご家庭でもご指導よろしくお願ひします。

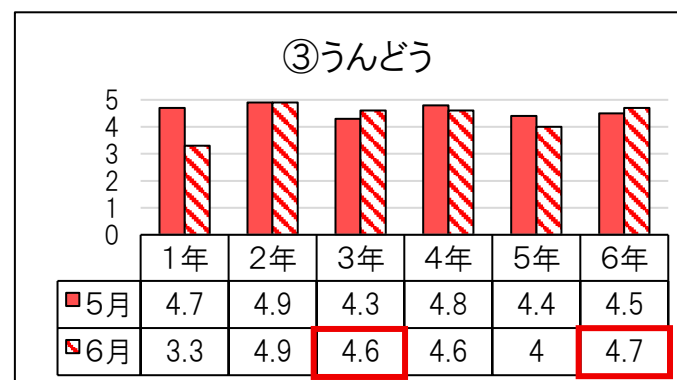
【6月 元気もいもい貯金カード】結果のお知らせ



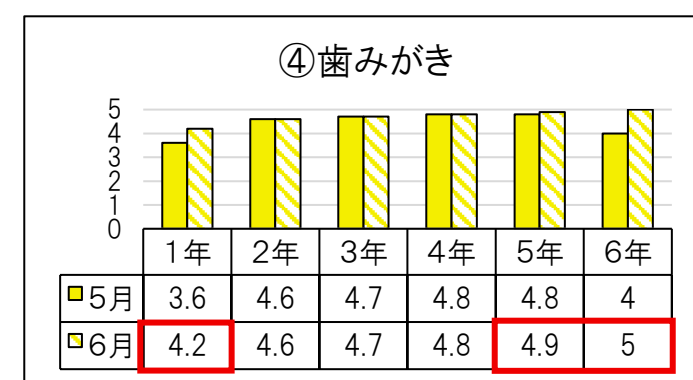
ほとんどの学年で点数アップ！朝食は、塩分・水分が摂れるため、熱中症予防につながります。



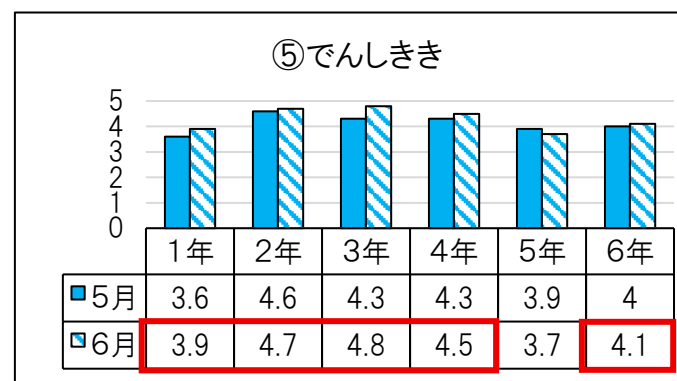
ほとんどの学年で点数アップ！早起きで1日のリズムが整い、気持ち良く過ごすことができます。



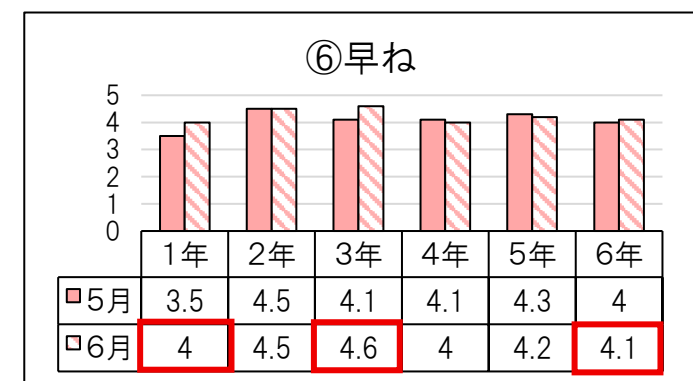
水泳学習が始まりました！陸での活動とは違う筋肉や関節を使い、良い運動になりますね。



歯科検診で、歯科医院での治療が必要と言われた人は、夏休みを利用して治療へ行きましょう！



ルールを守って使用できた人が多くいました。寝る1時間前の電子機器の使用は控えましょう！



暑さや水泳学習で、思った以上に体は疲れています。睡眠で疲れをしっかりとりましょう！

【学年別平均合計点(30点満点中)】

6月	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	24	28	28.4	27.3	26.3	27.4

じかい
次回は
7月7日(月)～11日(金)
です！