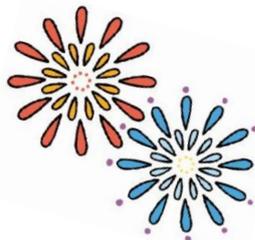




ほほえみ



福井市鶉小学校
令和7年7月号

これからどんどん気温があがり、熱中症に注意が必要です。外へ出るときは、帽子をかぶり、こまめな水分補給や休憩を心がけて、夏を元気に過ごしてくださいね。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏休みは、自由に使える時間がたくさんありますが、心と体のエネルギーをいっぱいにする貴重な時間でもあります。ここまでの4カ月をふりかえり、暑さに負けず規則正しい生活を心がけましょう。そして、病気やケガがない楽しい思い出がいっぱいできる充実した夏休みにしましょう！



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押してみる



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

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

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。





プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったままだと、急に泳いだときに足がつつて溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る



日頃から学校保健活動に対し、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。4月からの健康診断の結果、受診が必要と思われる場合、お知らせを配付しております。まだ治療に行かれていない場合には、夏休みの機会にぜひ治療をお願いします。また、他にも気になる症状などがあれば、夏休み中に治療して、元気に夏休み明けをむかえていただきたいと思います。

教育相談のお知らせ

◎7月の来校予定

7月 4日(金) 9:20~12:20

7月11日(金) 9:20~12:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

