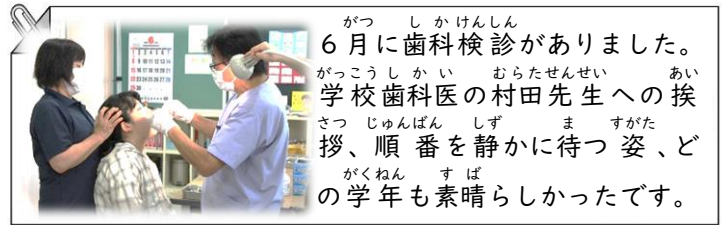


すくすく 7月号

令和7年7月1日 荊山南小学校 保健室



暑い日が続いています。こまめな水分補給(1時間に1回以上は水やお茶を飲むこと)をし、
つかれたな、暑いな、と感じた時には早めに休むなど、自分でできる熱中症対策をしていきましょう。



熱中症とは？

暑さによって、体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節ができなくなって
体に熱がこもる状態。頭がいたくなったり、はきそうになったりと、体の調子が悪
くなります。症状が重くなると、歩けなくなったり、意識がなくなったりする
こともあり、とても怖い病気です。



イラストに1つでも当てはまる時には、熱中症の危険大！激しい運動はNG！



健康手帳を確認してみよう！



健康診断が全て終わりました。健康手帳に結果が書いてあるので、家の人と一緒に確認してみましょう。



保護者の皆様へ

- 学校における熱中症対策は、環境省・文部科学省発出の「学校における熱中症対策」に基づき実施しています。本校では、登校時や授業中、休み時間に適宜 WBGT(気温・湿度・輻射熱等から算出された暑さ指数)を測定し、教職員だけでなく子どもたちも測定結果を確認できるよう、昇降口へ掲示しています。
- WBGT が 31℃ を超えた場合、熱中症の危険が高く「運動は原則中止」となるため、外での体育や水泳学習、休み時間の外遊び(鬼ごっこ、ドッジボール等)を室内での活動に変更する場合があります。
- 登下校の時間帯も、暑さが厳しい日が続きます。健康チェックカードを記入する際にお子さんと体調確認をして登校をさせてください。朝ごはんを食べて学校に来ること、十分な睡眠時間を確保すること、帽子や水筒を持参することなど、ご家庭でも体調管理と熱中症対策へのご理解、ご協力をお願いいたします。

養護教諭 喜井沙郁