

ほけんだより



令和6年 7月
一丘小学校 ほけんしつ



7月に入りました。また、暑い夏がやってきました☀
今年梅雨入りが遅かったですね。ジメジメ暑い日も もう少し続きそう…
高熱が出る子がいたり、風邪っぽくてお休みが少し多かった6月でした。
みんな、体調をくずしてしまわないように気をつけましょうね！


7月3日～4日、いよいよ5年生は臨海学校！
しっかりと体調を整えて、2日間元気いっぱい過ごせるようにしようね！先生も 臨海学校
を引率して行ってきます。1～4年生と6年生は、大きなけがのないようにしてね☆




🏠 おうちのかたへ 熱中症対策について

保健室では、熱中症対策として“経口補水液”や“塩分タブレット”を準備しています。
子どもたちに熱中症を疑う症状などが見られたとき、応急処置として使用することがあります。

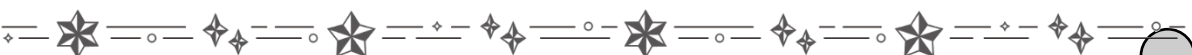
経口補水液 OS-1
原材料に含まれるアレルギー物質
(28品目)は“ありません”。



in タブレット塩分プラス
原材料に含まれるアレルギー物質
(28品目)は“ゼラチン”です。



※摂取できない場合がありますら、保健室までお知らせください。



🏠 おうちのかたへ 健康診断について

1学期すべての健康診断が、終了しました！健康診断の結果は、
“保健関係連絡封筒”や“からだの発育”でお返ししています。
受診が必要だった場合は、早めに病院で検査・治療を受け、
受診報告書を学校へご提出ください。



熱中症に注意しよう！！ みんなで気をつけようね…👏

みんなは、暑さ指数 (WBGT) って何か知ってる??

熱中症の危険度を示すのが暑さ指数 (WBGT) です。運動場の朝礼台横と、ちびっこ広場の
近くのドアには、下の熱中症危険レベルを貼りだしています。



【31℃以上】運動は禁止！部屋で涼しく過ごそう。



【28～31℃】激しい運動は禁止！



【25～28℃】こまめに休けいをとろう！



【21～25℃】こまめに水分ほきゅうをしよう！

今の危険レベルは何なのか、4つの色を意識しようね👏



正しい水の飲み方はどっちかな??



1
のどがかわいた
ときにたくさん
飲む！



2
時間を決めて
すこしずつ
飲む！

…こたえは、②。
実は、「のどがかわいた！」と思ったときにはもう、からだの水分は足りなくなっ
ている状態です。そうなってから、あわててたくさん飲んでも、一部しか吸収さ
れないので、水分不足のまま…。そうなる前に「〇時にのむ」など時間を決めて、
こまめに水分を取るようにしましょうね。

