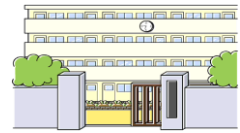




ほけんだより

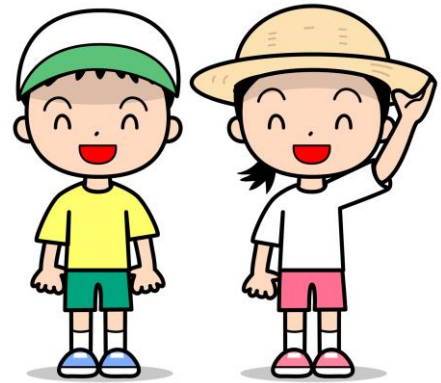
令和7年 7月
一宮市立今伊勢西小学校



ねっちゅうしょう き 熱中症に 気をつけよう！

あつさがきびしくなってきました。登下校は、ぼうしや
日がさで、たいようのあつさからからだをまもりましょう。
熱を吸収しにくい白い色で、風通しのよいふくそうが
おすすめです。

学校で1日すごすのに十分なみものを持てきましょう。
2本目をもってくるときは、ペットボトルでもかまいませんが、
必ずカバーに入れてきましょう。



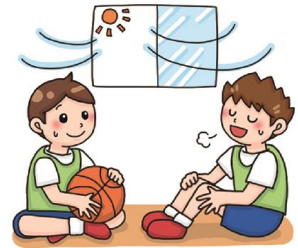
ねっちゅうしょう じぶん まも 熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

なつのけんこう〇×クイズ

①エアコン

エアコンでかぜに長い時間あたって、できるだけからだをひやしておく、あつさにたえられるようになり、熱中症予防できる。



②ひやけ

ひやけは「やけど」と同じ。ぼうしや長そでの服、ひやけ止めなどでぼうしするほうがよい。



③すいぶん

水やお茶より、あまいジュースでえいようをとることがたいせつ。



④プール

水の中はつめたくてもちがいいが、体力をつかうので、こまめに休けいをとったほうがよい。



こたえ： ①× ②〇 ③× ④〇



合い言葉は 「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」

寝る時刻・起きる時刻・朝ごはん・排便・歯みがき…。学校がある日は守れるけれど、休みになると守れないお子さんも多いと思います。夏休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。

朝起きる時刻が守れると、生活リズムが整いやすくなります。夏休みになっても朝寝坊しないで、朝7時までには起床させるようにしてください。



あなどれない… 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

健康診断の結果について

健康診断がすべて終了しました。むし歯や視力低下等の疾病が見つかったお子さんは、夏休みを利用してなるべく早く治療を済ませるようにしてください。

なお、歯並びなど、家庭で様子を見られる場合は、保護者の記入でも結構ですので報告書をご提出ください。

