

# ほっけんだより 7月

2026.7.1

萩原小学校

## 7月の保健目標

## 熱中症に気をつけよう！

4月からスタートしてあっという間に1学期が終わろうとしています。暑い日が続き熱中症が心配な時期となりました。暑さの影響で疲れが残っているせいか、頭痛や体のだるさを訴える人も増えています。規則正しい生活を心がけ、夏休みまでの3週間元気に過ごしましょう。

### 《熱中症とは》

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状があったらすぐに涼しい場所へ移動して、体を冷やしたり水分補給をしましょう。

### 《熱中症を予防するためにしてほしいこと》



睡眠・栄養・運動など、規則正しい生活習慣で体力をつけましょう。たくさん汗をかいたら水分や塩分を補給しましょう。

無理をせず、30分に1回は休憩をとりましょう。

### 《脱水症状を簡単に見分ける方法》

親指の爪を押すと爪の色は白くなり、離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。



WBGT指数とは暑さ指数のことで、熱中症を予防するための目安となるものです。昇降口にイラストが掲示してあります。放課時間に外で遊ぶ人は、しっかり確認して下さいね。

また、体育の授業中や外で遊ぶ時、登下校時は、マスクを外しましょう。



## 保護者の方へ

4月から続けていた今年度の健康診断が6月中に全て終了しました。保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。健康診断の結果、専門医での検査や治療が必要と思われるお子さんには「結果のお知らせ」を既にお渡ししています。健康で安全に学校生活を送るために、夏休みを利用して早めの受診をおすすめします。受診した際は、結果を学校までご報告くださるようお願いいたします。

### 出席停止について

インフルエンザ・コロナ・溶連菌など、様々な感染症が季節を問わずに流行る時代となりました。「出席停止」の扱いになる感染症にかかれた場合は、医師から登校の許可がでましたら、保護者が「治療報告書」に記入し、登校する日にお子さんに持たせてください。萩原小学校ウェブサイトからも印刷できます。