



## ◆成長のあしあと(健康手帳の記入についてのお願い)◆

感染症予防対策に配慮しながら、定期健康診断を実施することができました。保護者のみなさまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

お子さんの成長のあしあととして、健康手帳に結果を記入してあります。下の表を参考に、ご記入または押印をして、7/4(月)までに学級担任へご提出をお願いいたします。

ページ	タイトル	1年	2年	3年	4年	5年	6年
P2~3	定期健康診断結果保護者印	P2	P2	P2	P3	P3	P3
P4~5	身長体重成長曲線(男女)記入	○	○	○	○	○	○
P5~7	身長体重記入(P2~P3 転記)	P7	P7	P7	P7	P7	P6
P17~19	歯科健診結果保護者印	P19	P19	P19	P19	P19	P18
P22~24	健康生活のめあて記入	P24	P24	P24	P24	P24	P23

## ★色覚検査についてのお知らせ★

愛川町の小学校では、2年生と4年生で希望がある場合に色覚検査を実施しています。お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの方は、学級担任までお申し出ください。

見え方の特性は、毎年変わるものではありませんので、今まで受けたことがある方はご考慮ください。

色の見え方に心配な場合は、眼科に相談されることをおすすめします。

## 7月のスクールカウンセラーさんの来校日

7/12(火)です。ご希望される方は、学級担任か市橋コーディネーター、古江までお知らせください。

7月の保健目標

水分補給も忘れずにね!

夏休みのおでかけスタイル

ぼくと水を

### 熱中症を予防しよう!!

じどうよう ほけんしりょう  
児童用の保健資料!!

ねつ ちゅう しょう よ ぼう  
熱中症予防のひみつ

毎日蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、まだ暑さに慣れていなくて、疲れやすかったり、元気が出なかったりと、体の調子が崩れやすくなっています。

こまめに水分補給をして、風通しのよい服装にするなど工夫して、元気に過ごしましょう。

熱中症は、強い日差しや気温の高いとき、体温の調節がうまくできなくなって起こります。これからの季節、本格的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。そこで、熱中症予防の「ひ」「み」「つ」を教えます! みんなで気をつけましょう。

### ひ かげで休む

30分に1回程度は、涼しい場所で休めましょう。

### み ず(水分)補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに少しずつ(100cc程度)飲むようにしましょう。

### つ めたいもので体を冷やす

ぬらしたタオルで顔や首、体をふいたり、足を水につけて体を冷やしましょう。

## 夏を健康に過ごそう!

健康に過ごすためにはどうすればいいかな?

### せをたくさんかいたら...

- こまめに水分をとみましょう。
- あせをかいたら、自分のタオルでふきましょう。
- お風呂に入ってサッパリ! 気持ちもすっきり!



### んでも食べて、元気な体

- 野菜も、いろいろ食べましょう。
- 少しずつ、好き嫌いを減らしましょう。
- 朝ごはんを、しっかり食べましょう。



### めは、いつも

- 虫さされや、はだがかさかさしてかゆいとき、ガリガリかくと傷ができます。
- 「とびひ」という皮膚の病気になっては大変です。



### つも決まった時間に

#### 早ね早起き



- 体をしっかり使って、「少し疲れたなあ」と思うぐらいの運動をすると、夜ぐっすり眠れます。早くねると、朝もすっきり早起きができます。
- 毎日の生活リズムが決まっていると、健康な体をつくることができます。

### めたい部屋、飲み物、食べ物



- 暑いと、食よくがなくなることがあります。食べやすいからといって、冷たい飲み物やアイスなどをたくさんとると、食事のときに大切な栄養のあるものが食べられなくなってしまいます。
- クーラーのききすぎは、体の調子をくずします。設定は28℃を目安に。

を並べ替えると

□□□□に負けないじょうぶな体を作ろう!

裏面へ続く



# じどうよう ほけんしりょう 児童用の保健資料 知って防ごう!

## ねっちゅうしょう 熱中症

## ねっちゅうしょう 熱中症とは

熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなり、めまい、体がだるい、などの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

## ねっちゅうしょう しゅるい 熱中症の種類

<p><b>ねっ 熱けいれん</b></p> <p>たくさん汗をかいて、血液の塩分が少なくなり、手足や腹筋にけいれんがおきる。</p> 	<p><b>ねっしつしん 熱失神</b></p> <p>暑さで一時的に脳への血流が低下しておきる。めまいや失神をおこす。</p> 	<p><b>ねっひるう 熱疲労</b></p> <p>汗で体中の水分が少なくなっておこる。脱力感・めまい・頭痛・はき気などをおこす。</p> 	<p><b>ねっしやびょう 熱射病</b></p> <p>体温が異常に高くなり、意識障害がおきる。</p> 
---	--	--	---

## おぼ 覚えておこう! 応急手当

<p>生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。</p>  <p>経口補水液などもOK!!</p>	<p>風通しのよい涼しい日陰に運ぶ。</p> 	<p>衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。</p> 	<p>救急車を呼ぶ 意識・呼吸の確認!</p>  <p>水をかけてあおぎ、アイスバックなどで、首・わきの下・足の付け根を冷やす。</p>
--	--	--	---

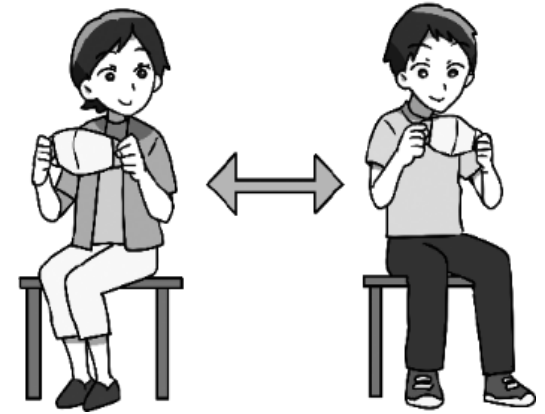
症状が改善しないときは、病院を受診しましょう。

<p><b>熱中症を防ぐには...</b></p> <p>高温・多湿・無風の日はとくに注意</p>  <p>ぼうしや日がさで日差しを防ごう。</p>	<p><b>うす着になろう</b></p> <p>汗をよく吸い取り、通気性のよい服を着よう。</p> 	<p><b>水分をしっかりとろう</b></p>  <p>水分をこまめにとろう。2~3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです。</p>
---	--	---

# マスクを着けると、 熱中症のリスクが高まります!



※外すときは、人との距離に気を付けましょう!



マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったりして、体温調節がしにくくなります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、マスクを外すようにしましょう。

「水筒の水で水分は十分にとっているから」と給食の牛乳を残す人がいるようですが、じつは、近年、運動後 30 分以内に糖質とたんぱく質を含んだ食品をとることで、血液量が増加し、熱放散能力を改善することが報告されています。牛乳には、筋力を付け、疲労を和らげる成分や、カルシウムも含まれています。残さずしっかり飲みましょう!



## ♥ WBGT 指数(熱中症指数) ♥

高峰小では、毎日WBGT 指数(熱中症指数)を測定して、「新しい生活様式」の中、熱中症対策の一助としています。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	日本スポーツ協会より
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。