

ほけんだより6月

令和8年6月1日
川崎市立西菅小学校
保健室

今回のほけんだよりは養護実習生が担当させていただきます。実習期間中は、保健室での活動や子どもたちとのかかわりを通して、多くのことを学ばせていただいています。まだ慣れないこともあります。子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、一人一人に丁寧に関わっていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

5月とは思えないほど暑い日が続いております。気温が高くなるこの時期は熱中症に注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こることがあります。そこで、今月の「ほけんだより」では、熱中症の予防についてお伝えします。以下はお子さんと一緒にぜひ確認してみてください。

ねっちゅうしょう よぼう なつ の き 熱中症を予防して夏を乗り切ろう



みんなはどのレベル？

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防チェック！

はい :
いいえ :

危険レベル

ねっちゅうしょうよぼうを予防するためには、あつさに負けない体作りが大切です。毎日朝ごはんを食べ、十分な睡眠を心がけましょう。
すいみん ころろ
睡眠は次の日の熱中症予防にもつながります。

スタート

まいにちあさ はん た
毎日朝ご飯を食べている

まいにち せいかつ ふ
毎日の生活を振り返りながら答えましょう。

まいにち じかんいじょうね
毎日9時間以上寝ている

警戒レベル

みず ちや の
水やお茶を飲んでいることは素晴らしいです。
ですが、「のどがかわいた」と思ったときには、もうすでに体の水分が失われています。授業の合間で飲むようにするなど、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

のどが かわ ます
渴く前に
みず ちや の
水やお茶を飲んでいる

のどが かわ
渴いたら
みず ちや の
水やお茶を飲んでいる

注意レベル

よくできています。あと一歩です。
がいしゆつじ ぼうし ひがき
外出時には帽子をかぶったり日傘をさすことで強い日差しから頭を守ってくれます。

そと ぼうし
外にいるときは帽子をかぶったり日傘をさしたりしている

安心レベル

たいへん
大変よくできています。
あそびに ちゆう かわ きぶん わる
遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症の症状に気がつくのが遅くなります。

むり をせず、やす
無理をせず、休みながら運動している

より安心レベル

すばらしいです。
これからこの調子で続けましょう。

あつ しすう み こうどう
暑さ指数も見ると行動の目安にもなるのでぜひ見てみてくださいね。

あしたからできる熱中症予防

①こまめに水分をとろう



授業が終わるたびに、水やお茶を飲みましょう。
「のどが渴いた!」と思う前に飲むことが大切です。



②朝ごはんは食べよう



朝ごはんには、水分や塩分をとるはたらきがあります。
朝は少し早め起きて、よくかんで朝ごはんを食べましょう。



③こまめに休けいしよう

休けいするときは日かげへ入りましょう。
暑いところにずっといると、体がつかれてしまいます。



みなさん、暑さ指数は確認していますか?

これは「今日どれくらい熱中症になりやすいか」「外で過ごしても大丈夫か」を教えてくださいのものです。校庭の前には、暑さ指数によって校庭で遊べるかがわかる看板も立っています。

数字や色を見て、「今日はとても暑い」と気をつけることができます。

外で遊ぶときや運動するときは、暑さ指数や看板を見てから活動するようにしましょう。そして、こまめに水分をとって休けいもしましょう!

暑さ指数をチェック!



これが看板です!



体育館と職員玄関にあります。

よぼう けがを予防しよう

梅雨の時期は、室内で過ごしたり、かさを使ったりすることが多くなりますね。

けがをしないように一人一人が気をつけて過ごしていきましょう!

①ろうかや教室は歩きましょう。



②すべりやすくなっているので気を付けましょう。



③かさはふりまわさないようにしましょう。



④友達にむかってかさを広げないようにしましょう。

