

# ほけんだより

家庭数 R7-7月号

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

なつ あんぜん けんこう す  
「夏を安全に健康に過ごそう」

引用：健康教室 東山書房

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!!

6月中旬になると、早くも厳しい暑さがやってきました。1時間おきに測定している暑さ指数によっては、中休みの外遊びを短縮や中止とせざるを得ない日もありました。引き続き児童の安全のため、宮前平小学校ではこまめに水分補給や休息を呼びかけたり、活動前に暑さ指数を確認したりするなど、「川崎市立学校熱中症対策指針」に基づいた対応を進めてまいります。また、今年度よりピロティには、「かわさきTEK TEK」の学校応援金で暑さ対策のミストが設置されました。登下校や屋外活動時など、必要に応じて活用していきます。

## ねっちゅうしょう しょうじょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

すいえいがくしゅう ねっちゅうしょう だいじょうぶ  
「水泳学習だから熱中症は大丈夫」…ではありません!!

熱中症に気をつけて!



プールの中では暑さを感じにくい

実はたくさん汗をかいている

のどの渇きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

さいきん こどもたちとの会話の中で「プールに入っていれば体も冷えるから熱中症は怖くないね!」という話を聞きました。暑い時こそプールに入りたくなりますが、実は熱中症の危険があります。

○水温が高い場合は、水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をしましょう。体温を下げるには、プール外の風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たる等が有効です。


○口の中が水で濡れるため、のどの渇きを感じにくくなりますが、適切な水分補給（こまめに、少しずつ飲む）を行いましょう。

参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校屋外プールにおける熱中症対策

## ◆定期健康診断について

### ▼定期健康診断の結果について


全ての健診結果を載せた「けんこうカード」を7月9日(水)に持ち帰りを予定しています。お子さんの健診結果をご確認いただけましたら、お子さんの現学年の4月の身長と体重が記載されている保護者印欄のところに押印またはサインをお願いいたします。7月11日(金)までに担任へご提出ください。よろしくお願いたします。

例		○年
4月	身長	○○○.○cm
	体重	○○.○kg
★保護者印		



全ての健康診断が終了しました。  
ご協力ありがとうございました!

はいふび がつこのか  
**配付日: 7月9日(水)**  
かいしゅうきじつ がつ にち  
**回収期日: 7月11日(金)まで**  
よろしくお願いたします。



### ▼「結果のお知らせ」について

「結果のお知らせ」に治療を要する記載があった場合は、医療機関の診察を受けるようにお願いいたします。なお、医療機関より受け取った「結果のお知らせ」は担任までお渡してください。

### 夏休みは治療のチャンス



### ▼定期健康診断 欠席者の検診について

内科や歯科、耳鼻科、眼科など学校医による検診を欠席された場合は、「定期健康診断 欠席者の検診について」と書かれたお便りを配付しています。お便りを受け取った方は、保護者付添いの上、学校医の診療所で健康診断を受けることができます。希望される方は、事前に電話連絡をしていただき、来院の際は配付したお便りを必ずご持参ください。検診項目によっては検診可能期間が異なるため、詳細につきましては配付したお便りをよくご確認ください。

※今年度、尿検査を未提出でご心配な方は、泌尿器科やかかりつけの医療機関にてご相談の上、受診をして検査をお受けください(※費用は自己負担)。検査をお受けになった方は、お手数ですが検診結果を連絡帳等でお知らせいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ◆夏休みの過ごし方 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

あともう少しで夏休みになります。楽しく夏休みを過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。暑い日は、それだけで疲れるものです。習い事や遊びなどで外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんな時は、いつもより早めに寝て休みましょう。早めにぐっすり眠ることで、朝はすっきり起きることができます。そして、朝ごはんも美味しく食べることができます。すると、午前中から元気に活動することができます。また、生活習慣を整えることは、熱中症にもなりづらくなります。

**8月27日(水)に元気で会いましょう!**



充実した夏休みを過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう!