

ほけんだより7月

令和8年6月30日
川崎市立川中島小学校 保健室

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。本格的に暑さが厳しい季節となります。今年の夏も、暑さがとても厳しくなる予報です。この時期は、急に暑くなるため、身体が暑さに慣れず、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給や規則正しい生活を送りましょう。

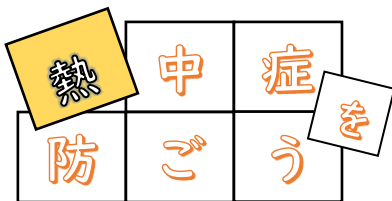
保護者の方へ

■すべての健康診断が6月で終了しました。保護者の皆様には、様々な場面でご協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果、疾病等の疑いがある児童に結果のお知らせをお配りしています。定期健康診断の目的に、早期発見・早期治療がありますので、早めの受診をおすすめします。医療機関を受診した場合やすでに通院中の場合は、その旨を「結果のお知らせ」を通じてご報告ください。

※尿検査、歯科検診のみ全ての児童に結果を配付しています。

■水筒の中身がなくなってしまうお子さんが多くいます。大きめの水筒があると、安心です。よろしく願いいたします。



いよいよ夏本番です。暑い時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、外にいるときだけでなく、屋内にいるときも注意が必要です。

熱中症が起こりやすい3条件

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・水分不足
(脱水状態)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない
- ・帽子を被らない

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

対策をしよう!!

- ・バランスの良い食事
- ・早寝早起き
- ・こまめに水分補給

- ・帽子を被り、涼しい服装
- ・こまめな水分補給・休憩
- ・無理をしない

- ・気温が高い日は、涼しい
場所で過ごす
(室内や日陰)
- ・クーラーや扇風機の使用