



# すこやか

令和7年7月1日  
札幌市立元町北小学校  
保健便り NO. 4  
デジタル配信



本格的な暑さが続き、夏の到来を感じます。熱中症の予防には、こまめな水分補給を心掛け、日ごろから規則正しい生活を送り、疲れをためないようにすることも大切です。

学校では、クーラーや扇風機で涼しく過ごしていますが、極端な薄着ですと体が冷えることがありますので、服装にご配慮いただけると幸いです。

## 熱中症予防のかぎは生活習慣

### こんな生活をしていませんか？

- 夜更かしすることが多い。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- 冷房の効いた部屋でごろごろしていることが多い。
- そうめんや冷たいものなど、あっさりしたものを食べるが多い。
- お風呂は湯船に浸からず、シャワーをすることが多い。
- のどが渇いてから、水分補給をしている。



※チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。



## 熱中症を予防する生活習慣

### 睡眠をしっかり取る

1日8時間程度の睡眠と、早寝・早起きで、生活リズムを整えましょう。夜は暑ければ冷房を使用して、眠りやすい室温にしましょう。



### 入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーですませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽い運動や筋トレなどもお勧めです。



### 栄養バランスのよい食事

米・肉・魚・野菜・卵など、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。肉や魚には、糖質をエネルギーに変えるビタミン B<sub>1</sub> も豊富です。朝食を食べることで、エネルギー、水分、塩分を補給できます。



### のどが渇く前に水分補給

入浴前後や起床時、寝る前など、飲むタイミングを決め、30分に1回程度、こまめに水分補給をしましょう。



6月

## 学校感染症

●溶連菌感染症 1名

★夏も手洗い・うがいで感染症予防★

### 水筒の斜め掛けは危険です

登下校中、水筒はランドセルやリュックの横につけるか、中にしまいましょう。水筒を肩に斜め掛けすると、誤って転倒した際、地面と水筒に挟まれて、内臓損傷などの大きなケガをすることがある、と注意喚起されています。ご注意ください。

また、登下校中は思わぬケガをしないよう、走らないように、お子さんにお声かけをお願いします。

### 暑さ対策グッズ

#### ネッククーラーについて

ねじる・折り曲げる・噛むなどすると、破損し、ジェルが飛散して危険ですので、目的にあった使い方をしよう、ご家庭でもご指導よろしくお願いいたします。



## 健康診断の結果について

- 結核検診の結果が出ました。お知らせのない場合は、異常なしです。
- 尿検査の結果は、お知らせのない場合は、異常なしです。  
※2次検査を受けたお子さんの結果は、個別に配付済みです。
- 1・4年生の耳鼻科検診の結果、病院受診をお勧めするお子さんには「お知らせ用紙」をお渡ししました。お知らせのない場合は、異常なしです。

1学期実施の健康診断の結果のお知らせは、すべて配付済みです。

お知らせを受け取ったからといって、必ず受診しなければならないものではありません。

ご家庭で把握済み・定期的に受診しているということもあるかと思えます。ご家庭でご判断ください。

9月11日(水) 心臓検診(1年)



1年生の保護者の皆様、  
心臓検診の事前問診票を7月8日  
(火)に配付します。

1年生の心臓検診は、検診の精度向上を目的に、昨年度から「12誘導心電図検査」を行っています。(以前は、「4誘導心電図検査及び心音図検査」)

服装は、上半身、薄着1枚着用してよく、検査時に首元までまくります。上から前開きの服を羽織って台の上に寝てもよいです。足首を出しますので、タイツはご遠慮ください。

「医療機関の管理下にある」等の理由で、心臓検診を受検しない場合は、ご連絡ください。