

ほけんだより 7月

札幌市立

ノホロの丘小学校

令和7年6月30日(月)

No.4

【保護者の皆様】

4月から行なっていました定期健康診断も、6月の内科検診と尿検査で1学期分は終了しました。スムーズな進行への御協力、ありがとうございました。受診のお知らせを受け取った人は、早めに医療機関で検査・診察を受けられるようお勧めします。



7月に入りましたが、6月の最終週は特に暑く、さらに暑くなることを考えると熱中症が心配です。熱中症予防にはしっかりと睡眠、朝食摂取がかかせません。お子様の体調管理を今後もよろしくお願いいたします。今月号は熱中症や、熱中症対策グッズについての注意をまとめましたので、ぜひお子様と一緒に御確認ください。



首にかけて使うタイプも同様です

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てる
ようなものなので、単体では使わず、
濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」

「水没した」

「異常に熱くなる」

「異臭がする」といった
ものは使わない



首にかけるアイスリングについて



製品にもよりますが、アイスリングの持続時間は一般的に1～2時間といわれています。学校では、ぬるくなったアイスリングを首にかけっぱなしにしている子が見受けられます。余計に暑い原因になったり、授業に集中できない原因になったりします。どんな製品なのか今一度お子様と確認し、「ぬるくなったら首にかけないようにしよう」など、一緒に約束事を決めることをお勧めします。

【じどうのみなさんへ】

プール学習がとっても気持ちのよいとても暑い日がつづきますね。もう一度プール学習で大切なことや、熱中症対策で大切なことを確認しましょう。

準備体操は念入りに



暑さに注意



バディを組もう



プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

熱中症に
注意



この時期は、自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。
学校での生活を注意するだけではなくて、家での生活も気を付けることで熱中症を予防することができるよ！

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

こんなときも水分ほきゅう！



朝起きたとき



お風呂上がり



寝る前

早ね、早起き、朝ごはん。規則正しい生活リズムで熱中症を予防しましょう。