



令和7年6月30日(月)
札幌市立三角山小学校
家庭向け保健便り No.4

6月も中旬を過ぎたあたりから、気温が一気に夏モードへと変わり、学校内も暑さ対策が必須となる時期となりました。体は徐々に暑さにも慣れてきた頃ではありますが、一方で、連日の暑さに食欲が減ってしまったり、冷たいものを摂りすぎたりしてしまい、早くも夏バテ気味の人もいるのではないのでしょうか？

夏はこれからが本番！まだまだ暑さとの戦いは続きます。まずは夏休みまでの数週間を、元気に過ごせるように心掛けていきましょう。



プールが 始まります

先日は、水泳学習前の健康調査の回答にご協力いただきありがとうございました。いよいよ、今年度の水泳学習がスタートします。今年度から、「水泳学習の健康観察カード」は廃止となり、プールを欠席する場合はすぐるでの連絡をお願いします。また、健康観察カードの提出はありませんが、**ご家庭での当日朝の健康観察は必ず行い、安全に水泳学習に参加できるかどうかの判断**をしていただきますよう、お願いいたします。

☆水泳学習当日の朝の健康観察☆

	観察項目	チェック
①	朝の体温(発熱がないか)	
②	目の異常(充血や目やにはないか)	
③	耳の異常(痛みはないか)	
④	皮膚の異常(発疹やジュクジュクとした傷はないか)	
⑤	頭やのどの痛み、風邪症状はないか	
⑥	腹痛や下痢症状はないか	
⑦	前日の夜は睡眠不足ではないか	
⑧	朝ごはんはいつもどおり食べることができたか	

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと、汗をしっかりとかけなくなって、体温調節がうまくできなくなります。小学生の理想の睡眠時間は9時間とされています。遅くとも10時までには布団に入るようにしましょう。



水分不足

夏はたくさんの汗をかくため、体の中の水分がどんどん失われていきます。こまめな水分補給が大切です。

さらに、「水だけ」をたくさん飲むことも要注意です。たくさん汗をかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まり、体が危険な状態に陥ることも…。こまめな水分補給と一緒に、塩分もバランスよくとりましょう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて、より熱中症になりやすくなります。朝や夕方などの涼しい時間帯に、ストレッチやウォーキングなどの軽めの運動をすることで、体を暑さに慣らすことができます。暑い日はつつい、エアコンの効いた室内で過ごしがちですが、意識して体を動かしましょう。



おうちの方へ

虫にさせられないために

虫 にさせられるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせられないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫にさせたら…

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ