

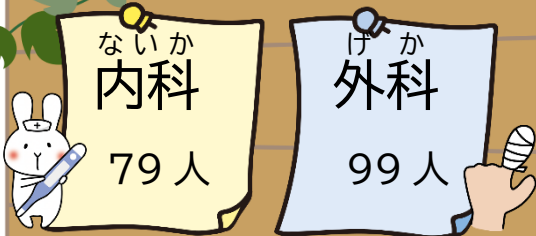


札幌市立太平小学校
令和7（2025）年
6月30日号
養護教諭 酒井 理絵

暑さに負けるな 熱中症予防の ポイント

あつひ 暑い日が増えてきました！
とうこう 登校する前に朝ごはんをしっかりと
あさ 食べましょう。水分
すいぶん 補給も忘れずに！

6月のほけんしつ



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



えいよう 栄養バランスの
よい食事



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給



ぼうし 帽子をかぶる



えんぶん 塩分をとる



かぜとお 風通しのよい服



からだ ひ 体を冷やす



がっこう 学校にも保冷剤や濡らせるタオルなど
からだ ひ 体を冷やすグッズ
も を持ってきてOK！

ひかげ 日陰などで時々休む



熱中症で救急車を呼ばなければいけないような重度の症状の場合、体を一刻も早く冷やすことが重要です。体を冷やすには氷水浴が一番効果的です。水をはることができない場合でも、全身にホースで水をかけ続けるなど、全身をとにかく冷やすことが重要です。また、全身を水につけるほどではありませんが、手足を冷水につけることも冷却効果が高いため、全身に冷水につけることが難しい場合は、バケツ等で手足を冷水につけるという方法もあります。



少年写真新聞社：健 2024年7月号より

がっき ほけんしつらいしつにんずう 1学期の保健室来室人数

※6月20日まで



ないか
内科
263人

げか
外科

282人

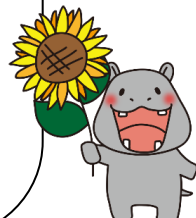


外科については、外遊びができるようになるとすり傷をする人が多くなりました。骨折などの大きなけがをする人も何人かいたので、安全に気を付けて生活しましょう。
内科は 6月になり、気温が高くなってくると頭が痛いとする子が増えました。お水をこまめに飲んだり、涼しい服装をする、体を冷やすグッズをもって来るなど、熱中症対策をして、夏休みまでの日々を乗り切りましょう！

ほけんしつ ようす ～保健室の様子から～

保健室の隣は1年生の教室なので、保健室前は1年生がよく通ります。保健室のドアは基本的に開けっ放しなので、廊下を通りながら保健室の様子を見ていく子も多いのですが、中には、「お仕事頑張ってるね」とか、「昨日こんなことがあったんだよ」とか声をかけてくれる子もいます。

また、6年生の修学旅行では、困っている友達に手を貸してあげたり声をかけてあげたり、お互い助け合う姿をたくさん見ることができました。太平小は、とても優しく人懐っこい子供たちがいっぱいいる素敵な学校だなと思った1学期でした。



＜保護者の皆様へ＞

医療券の発行について

就学援助を受けている方（要保護・準要保護の認定を受けている方）で、夏休み中に医療券を使用する予定がある場合は、夏休み中は受付ができませんので、お早目にお申し込みください。（確実にお渡しできるよう、できれば7月18日までにお申し込みください。）

夏休みの健康について

健康診断の結果で、病院での受診を勧められてまだ行っていない人は、夏休みが絶好のチャンスです。早めに検査や治療をして治しておきましょう。

また、夏休み中に大きな病気やけがなどをした場合は、学校にもお知らせください。