

ほけんだより

令和8年6月24日

No. 4

札幌市立豊園小学校



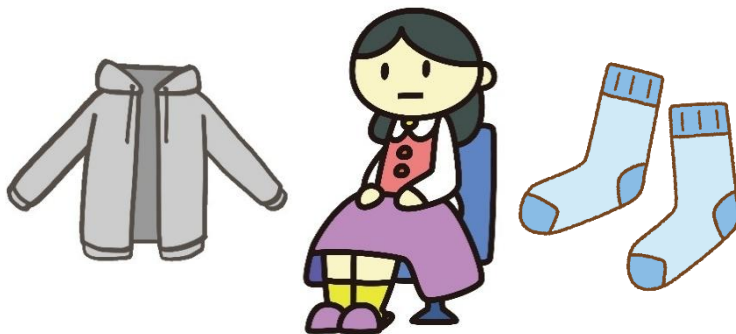
裏面
児童向け

エアコン始動

冷えに敏感なお子さんは、冷えすぎない対策を!

気温や湿度に応じて、教室のエアコンが作動する日が増えてきました。冷気が体に直接当たらないように設定されており、子どもたちの様子に応じて温度設定もしていますが、お子さんによっては冷えに敏感だったり、座席の位置によっても涼しさに多少の違いがあります。

冷えを感じやすい場合には、カーディガンやパーカーなどを膝掛けがわりにする、靴下を長めのものにするなど、お子さんの様子に応じて、ご家庭でも対策を工夫していただけたらと思います。



【冷えを感じやすいときは】

- ★おなかに貼るカイロを持参する
- ★水筒の水は氷を入れず常温にする
- ★意識的に一日1回は汗をかくよう動く。
…などもおすすめです!

希望制

色覚検査(2年生)

2年生の希望者を対象に色覚検査を行います。希望される場合は担任を通じて7/3(金)までにお申し出ください。結果は7月中にお知らせします(2年生以外のお子さんのご希望がある場合もご相談ください)。

7/21迄にお申し出ください

医療券について

就学援助を受けているご家庭で、夏休み中に医療券をご使用になる場合は、7/21(火)までにお申し出ください。

保健の昼放送「けがに気をつけよう」

「豊園小で怪我が起きやすい場所」「怪我を防ぐポイント」「水筒による怪我を防ぐためのポイント」「熱中症への注意喚起」について先週動画にて放送をしました。ご家庭でもお子さんと怪我予防や熱中症予防について話題にしてみてください。



6/24号
じどう
児童むけ

いよいよ夏の気温なつ きおんになってきました。気きをつけたいのは「熱中症ねっちゅうしょう」です。命いのちを守るために大切なことたいせつを覚えておきましょう！

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
「夏を元気にすごそう」



ねっちゅうしょう しょうじょう し
熱中症の症状を知っておこう！

※おも主なもの。
ほか他にもあります。



あつくて
きぶん わる
気分が悪い・だるい



あつくて
てあし
手足がしびれる・痛む



とき ねん おとな
こんな時は念のため大人や
せんせい つた
先生に伝えましょう！



あつくて
ねつ
熱がある

あつくて
あたま
頭ががががする

★かぜしょうじょう風邪症に似ている。
じゅうしょうか重症いしき化うしなすと意識ばあいを失う場合も！

なか なに
まるの中は何か？

ねっちゅうしょう よぼうさく
できているかな？熱中症の予防策



「〇〇ごはん」

あさ
朝ごはんを食べてこ
なかつた日は、熱中症の
きけん かくだん
危険が格段にアップし
ます。活動が本格化する
かつどう ほんかくか
10時くらいまでに朝ご
はんの栄養えいようや水分すいぶんが体
をめぐっていることが
ひつよう
必要。しょっぱいおかず
も食べてきましょう！



「〇〇ぶん」

ねっちゅうしょう たいない
熱中症は体内の
すいぶん くず
水分バランスが崩れる
と起こります。水筒は
なつば がつこう あいだ
夏場は学校にいる間に
から
空になるくらい飲むよ
うにしましょう。
の ほ みずの
飲み干したら水飲み
ば みず た
場で水を足そう。



「〇〇みん」

すいみんぶそく ねっちゅうしょう
睡眠不足も熱中症
ひ がね
の引き金になります。
あつ ねぐる とき
暑くて寝苦しい時も
あるけれど、早めはやに寝
ることを心こころがけよう。

