



令和8年度
札幌市立山鼻小学校
ほけんだより NO.4
令和8年7月24日

今年の夏の暑さは、近年では珍しくスロースタートでした。7月前半は、30℃を越える真夏日も少なく、比較的快適に過ごしていましたが、ここ数日、一気に気温が上がってきました。学校では、常に暑さ指数を確認しながら、無理のない範囲で屋内外の活動を行っています。

さて、明日からは待ちに待った夏休みです！暑さもいよいよ本番を迎えますが、熱中症対策をしっかりしながら、たくさん夏の思い出を作って心と体にエネルギーを補給してください（私は今年の夏こそ、大きい野外プールに行きたい!!と計画しています）。

熱中症とは

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなります。そのため、体にいろんな症状が出てきます。重症になると命にも関わる怖い病気です。

しかし、日頃の生活や運動時の心がけて防げる病気でもあります。

熱中症のサイン

- ・ だるい・フラフラする・顔がほてる
- ・ 吐き気・気分不良・大量の汗 など

けいれんや運動障害、高体温が見られたときは救急車を呼びましょう。

熱中症になったら

- ・ 涼しい場所で足を高くして寝かせ、衣服をゆるめて安静にする。
- ・ 冷たいタオルや氷のうなどで体を冷やす。
- ・ 水分補給をする。経口補水液やスポーツドリンクがおすすめ。

運動するときの注意と予防

- ★できるだけ涼しい時間帯にする(屋外ではぼうしをかぶる)
- ★室内は、風通しをよくする
- ★30分に一度は休憩を！
- ★のどがかわく前に、こまめに水分補給をする

汗をたくさんかいたら、塩分補給も忘れずに！



本日、「なつやすみはみがきカレンダー」を配付しました。夏休み中、ご家庭ではみがきの取組にご使用ください。始業式にお持ちいただき、担任の先生に提出してください。



よい夏休みをお過ごしください