



令和7年7月
矢島小学校保健室
No.4

暑くなったり、じめじめしたり不安定な天気が続いています。太陽が照りつける日ももちろんですが、じめじめとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。気温だけではなく湿度もチェックし、水分補給や休憩などの基本の熱中症対策をご家庭でも心掛けてください。

7月の予定

15日(火) 手洗い教室(3年生)

18日(金) 脊柱側湾検査(5年生) 半袖半ズボンの体育着

プールの授業が始まっています！

安全に学習ができるように、水泳の授業がある日は以下のことに配慮ください。

☐ つめは短く切っているか

☐ 体調は万全か

☐ 耳の掃除はしたか

☐ 朝ごはんはしっかりと食べきたか

※熱のあるとき、下痢をしているとき、皮膚の化膿性の傷があるとき、感染症にかかっている可能性がある場合は、残念ながらプールに入ることはできません。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったり、急に泳いだときに足がつったり溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にと涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



熱中症対策として、学校ではこまめな水分摂取と外で活動する際は帽子をかぶるように呼びかけています。小学生のうちはなかなか自分で水筒を準備するのは難しいため、保護者の皆様のお力を貸してください。また、ご家庭でもこまめに水分摂取と外で活動する際は帽子をかぶる習慣をつけられるよう、声かけをお願いいたします。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス