

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No. 9 2025. 7. 15

もう少しで夏休みです!



子どもたちが楽しみにしている夏休みがやってきます。
楽しい夏にするために、水の事故や気象変化による事故に注意
いただき、ご家庭でのルールをお子さんと一緒に確認してください。

熱中症情報!

熱中症予防については、規則正しい生活・食事や水分補給など、
すでに様々な情報を持っていらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、熱中症かも...と
気づくための判断情報、応急手当、受診の目安についてお知らせします。

右のフローチャートにある通り、意識が低い場合は、すぐに救急車を要請します。
自力で水を飲む場合も同様です。

“症状がよくなった”というのは、本人の感覚、判断です。子どもにおいては、体の症状を
十分に言語で伝えられない場合があります。体温や心拍、顔色、排尿回数、発汗
など、全身状態を確認することも大切です。

また、迷ったら、専門である医師に診ていただきますよう。

最近では、熱中症の後遺症についても注意が必要とされています。重篤な熱中症では、
後遺症が残る可能性があるそうです。脳などの中枢神経障害を起すことから、倦怠感、
めまい、頭痛などが長期間継続される場合があるということです。

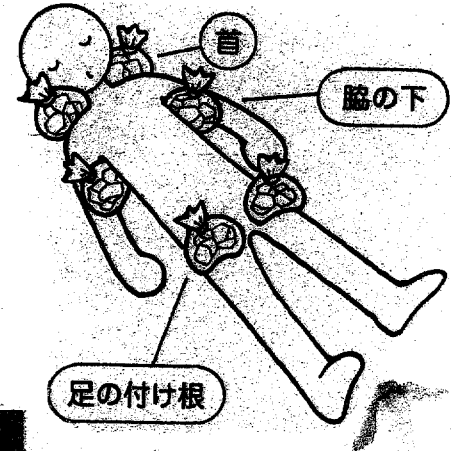
このようなことから、応急手当などの初期対応が大切です。そして、体調不良をおこさ
ないために、十分な睡眠・一日三食の食事・こまめな水分補給を心がけましょう。

2学期に向けて準備をお願いします!!

夏休み中に子どもたちは大きくなります。8月後半は、靴や上着、体操着等
サイズ確認をお願いします。また、2学期はさっと、残暑の中スタートします。夏休み中、全く体を
動かしてはいないと年々なるおそれです。2学期をイメージし、過ごし方をさせてください。

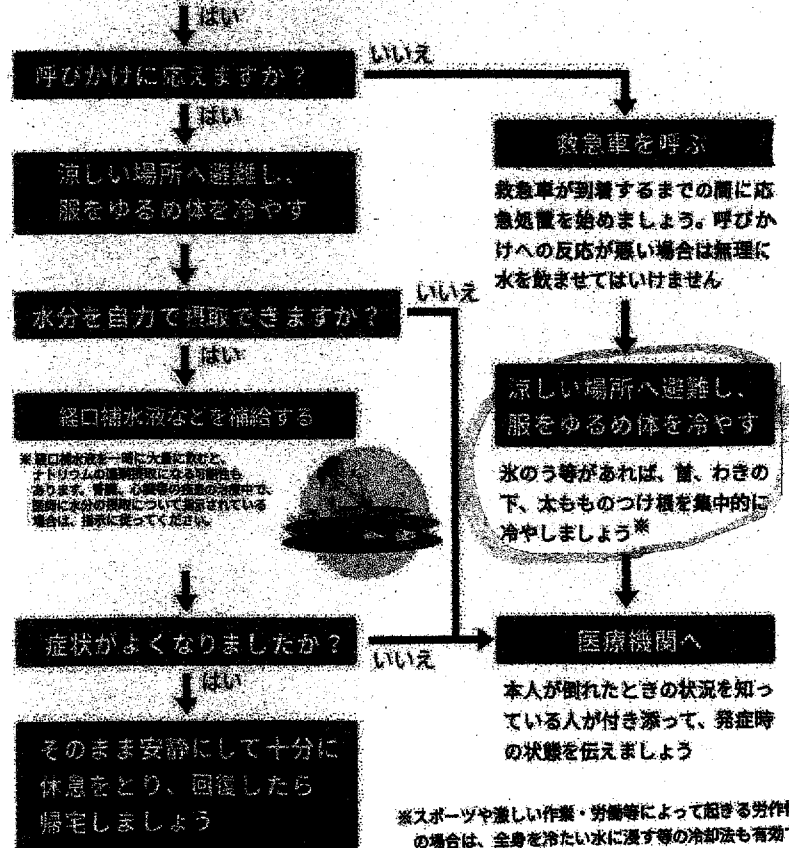
応急手当として、
太い血管があるところを
冷やします!

厚生労働省
「熱中症予防のための情報・資料
サイト」より



熱中症を疑う症状がありますか?

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・痙攣・不快感・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



*スポーツや激しい作業・労働等によって起る労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

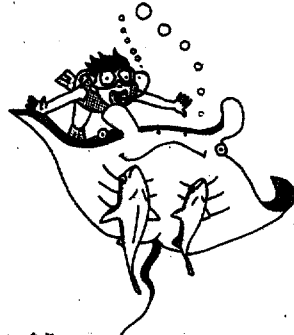
えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみほさんへ No.9 2025.7.15

おうちのひと
いっしょに遊ぼう!



もうすぐ なつやすみ!



みんな楽しみにしている夏休み。

元気に楽しむためには、どうする?

『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で規則正しい生活を

しましょう。お手伝いや外遊びで、体を動かすことをわすれない

でね。そして、外から帰ったら、ごはんの前・トイレの後

などは、せっけんで手を洗います。

おうちの中にも、水分補給をわすれない! 外に

いたら、しっかり水分補給をします。

...な〜んだ! 今やっていることと同じだった。

今、学校で気をつけるように教えてもらっていることを。

夏休みの間も続けていこう!

一人ひとり、楽しい夏休みになりますように。

7月の保健目標「夏を健康にすごそう」!

8月の保健目標「規則正しい生活をしよう」!

保健委員会が熱中症予防のために

クイズをつくりました!!

2・3・4階のろうかひに、保健委員が考えたクイズをはっています。

熱中症予防になる内容になっています。ぜひ、見てください。

楽しい夏にするために

☆知らない人にはついていけない。

SNSで知りあった人は、知らない人と同じ。おうちの人が知らないところで会いません。

☆インターネットは、おうちの人とルールを決める。

おうちの人と決めたルールを守りましょう。

2学期は9/1(月)から!

8:00~8:30が登校時間。みんな笑顔で会いましょう!
転校する人も、元気に新しい学校へ行きますよう。

