



ほけんだより



令和8年7月23日
美唄市立東小学校保健室
ほけんだより



日差しの強い日が続いています。いよいよ明日から夏休みです。夏休み中の健康管理や受診について、御協力をお願いします。学校が休みに入ること、生活リズムが乱れることがあると思います。早寝・早起きで、生活リズムを整え、元気に夏を乗り越えましょう。

～8月21日(金)始業式 保健関係提出物～

提出物	対象者	提出日
夏休み健康調べ (フォームにて回答)	全校児童生徒	8月21日(金)
歯みがきカレンダー (御家庭での歯みがき指導に御活用ください。)	全校児童生徒	使用した方は 8月21日(金)

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

あつちゆうしやう
熱中症



きほんむり
基本は無理をしない。
かわまえすいぶんほきゆう
のどが渇く前に水分補給。

いぢやうきのおうていか
胃腸の機能低下



せいらいういんりやうすい
アイスや清涼飲料水など
つめ
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびやう
冷房病



れいぼう
冷房のタイマーを上手に
じやうず
活用して冷えすぎに注意！

<治療のお願いについて>

1学期に実施した健康診断で、受診を勧められた(要受診)児童生徒には、受診報告書の提出をお願いしております。

特にむし歯のあった児童生徒は、この夏休み中に治療していただきますようお願いいたします。

< 熱中症を予防しましょう! >

暑い日が多くなってきています。熱中症に注意して夏を元気に過ごしましょう。

～こんな人は注意～

- ①前の日遅くまで起きていた。
睡眠時間が少なく元気が出ない。



睡眠不足であると、体温調節機能が低下します。

→ しっかり睡眠を取りましょう!

- ②体調不良で熱がある。
お腹の調子も良くない。



熱があると、少しの運動でより高い体温になってしまい、熱中症の危険が高まります。お腹の調子が悪い時は体の水分が不足しやすく、熱中症にかかりやすいです。

→ 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう!

- ③食べる時間がなく、朝ご飯を食べずに家を出る。
空腹で水分も取らない。



寝ている間にかけた汗で体から水分が失われています。朝ご飯を食べることで水分だけでなく塩分も取れるので、熱中症の予防に朝ご飯は欠かせません。

→ 朝ご飯を食べましょう!

熱中症予防のために、次のことにも気を付けましょう。厚生労働省ホームページより、「熱中症予防」パンフレット引用

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

暑さを避けましょう

- ・涼しい**服装、日傘や帽子**
- ・少しでも体調が悪くったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

- ・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

コップ
約6杯



- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

