



令和8年7月14日
高嶺小学校保健室

は 晴れるととても暑くなり、^{あつ}雨でも蒸し暑いです。^{すいぶん}水分をこまめに取って^{ねっちゅうしょう}熱中症を^{よぼう}予防しましょう。

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

^{すいみん}睡眠を^{じゅうぶん}十分にとる

^{えいよう}栄養バランスの良い^よ食事^{しょくじ}をとる

^{かぜとお}風通しの良い^よ服^{ふく}を着る



^{あつ}暑いときは、^{からだ}体が^{つか}疲れやすくなります。^{はや}早めに^ね寝て^{つか}疲れをとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう

^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給をする

^{ぼうし}帽子をかぶる

^{ひかげ}日陰で^{やす}休む

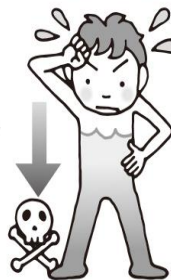


^{たいちょう}体調が悪くなって^{ほけんしつ}保健室に^き来た^{ひと}人の中^{なか}には、^{まえ}前の^ひ日に^ね寝た^{じかん}時間が^{おそ}遅かった、^{あそ}遊ぶ^{まえ}前に^{すいぶん}水分を

とらなかつたという^{ひと}人がいました。^{ねっちゅうしょう}熱中症にならないためには、^{たいちょう}体調^{わる}が悪いときは^{むり}無理をしないようにしましょう。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



<保護者の方へ>

「けんこうのきろく」をお渡しいたします。「定期健康診断の記録」は、ご家庭で保存してください。「けんこうのきろく」は、確認していただき7月21日までに担任までお戻しく下さい。(定期健康診断では、聴力検査は、1. 2. 3. 5年生が検査をしています。心電図検査は、1年生と今まで心電図を受けたことがない児童が検査をしています。)

教室では、座席によりエアコンや扇風機の風があたり冷えることがあります。授業によって座席が変わることもあるため、お子様が寒いと感じる場合は、上着を持たせてください。また、水泳指導時に髪の毛が濡れた場合、髪の毛を乾かす用に別タオルを持たせていただくと、寒さを防ぐことができます。必要に応じて準備をお願いいたします。

来週から夏休みが始まります。「定期健康診断結果のお知らせ」が続々と届いています。視力検査や歯科受診は、夏に定期的に行かれるご家庭もあると思います。2学期に返信お待ちしております。暑い夏を健康にお過ごしください。

