

# ほけんだより<sup>がつ</sup>6月

令和7年 5月27日  
八王子市立山田小学校

今年も雨の季節がやってきました。

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が激しい時期です。寒暖差により熱中症のような症状になる人も出てきました。衣服の調節を工夫していきましょう。また、プール学習も始まり、ちょっとした油断が風邪をひくもとになります。気を引き締めて、6月を乗り切りましょう。

## 🌸 健康診断の結果報告書について 🌸

今年度の健康診断も残すところ内科健診と、尿検査(2次)のみとなりました。必要な児童に「結果のお知らせ」を出しています。結果のお知らせを受け取りましたら、お早目に医療機関の受診をよろしくお願いいたします。

また現在、医療機関にかかっており、経過観察中となっている場合でも結果を出させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。ご不明点あれば、保健室までお問合せください。

※すべての健診において、『異常なし』と診断された人には、結果のお知らせ(用紙)は配布しておりません。7月にお配りする、(定期健康診断の記録)にて確認してください。これからも健康な体を保てるような生活を心がけてください。

## 🌸 プールについて 🌸

プールの日は朝の健康観察をよろしくお願いいたします。また、以下の症状がある児童はプールに入れません。なお、判断に迷われる場合は遠慮なく養護教諭までご相談ください。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・体調がいつもよりもすぐれていない場合。
- ・皮膚疾患(とびひ・水いぼ)が治っていない場合。
- ・怪我をしている児童(絆創膏不可、かさぶた可)。



# 熱中症に注意しよう。



5月なのに、もう暑い日が続いていますね。この時期は身体が暑さに慣れていないので、気温が高なくても熱中症になる可能性があります。熱中症は命に係わることもあるので油断できません。しっかり対策をしていきましょう。

軽い脱水症状の時はまだのどがかわいた感じがしません！

だから、夏は忘れずに水分補給！

☆運動をはじめめるまえに水分をとる。

☆のどがかわく前に水分をとる。

☆はげしい運動をする時は30分に1回の水分をとる。

※プールに入っている時も汗をかいているので、プール前と出た後は水分をしっかりととりましょう。

**出かけるときの約束**

長い夏休みが始まります。何をしようかな？ とワクワクしている人が多いのではないのでしょうか。そこで、みなさんに守ってほしい約束があります。出かけるときは、「だれと」「どこへ」行き、「何時に帰るか」をおうちの人に伝え、暗くなる前に帰るようにしましょう。また、帽子をかぶったり水分をこまめにとったりして、熱中症にならないように気をつけてください。新学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はきけ
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

