

ほけんだより 7月

令和7年7月
さいたま市立美園小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

7月になりました。夏休みまであと少しですね。規則正しい生活リズムで毎日すごすことができますか？ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、残りの1学期も元気に過ごせるようにしたいですね。気温が高くなってきて体調を崩す人が増えています。暑さに負けないよう、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けて生活していきましょう。

美園小熱中症対策

① 暑さ指数(WBGT)の測定

朝の時間・休み時間前に養護教諭が指数計で暑さ指数を計測し、教職員・児童に共有をしています。暑さ指数が28℃以上は休み時間の外遊びを禁止、31℃以上または気温が35℃以上の時は外での運動等を中止しています。



③ 水筒の持参、こまめな休憩

水筒は毎日持ってきてよいことになっています。中身は、水・お茶・スポーツドリンク等です。体育や外での活動時にも、校庭や体育館に水筒を持っていっています。また、体育の際はこまめに休憩をとるようにしています。



② 教室での環境整備

子どもたちが快適に授業を受けられるよう、エアコンやサーキュレーターを使用して教室環境を整えています。気温や児童の状態に応じて、適宜エアコンの設定を調整していますが、座席によっては冷風があたりやすく、涼しく感じる児童もいるようです。お子さんと相談し、薄手のカーディガンや長袖等を持たせるようお願いいたします。



④ 登下校について

日傘や冷却タオル、クールネックリングなどの使用を可としています。御家庭でお子さんに必要なものを判断していただき、適宜持たせるようお願いいたします。持たせるものについては、お子さんが自分で管理できるよう御家庭で御指導をお願いいたします。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所へ避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

暑さ指数の基準



◎熱中症にならないために…

- ・しっかり睡眠時間をとろう！
- ・朝ごはんをエネルギーをチャージしよう！
- ・こまめに水分をとろう！
- ・運動の時は、20分に1回休憩しよう！

◎もし熱中症の症状が現れたら…

- ・無理をせず、涼しい場所で体を休める
 - ・水分補給をする
 - ・体を冷やす
- 首、脇、股関節の近くなど太い血管が通っている部位を冷やすと効果的！

／＼夏休み直前！もう一度生活リズムを見直そう！！／／

あつという間に1学期が終わろうとしています。元気に学校生活を送れていますか？
6月は休日が少なかったせいか、その疲れが出てきている人も多いのではないでしょうか。

おはようメーターを見ると、寝る時間が遅くなっていたり、朝ごはんを食べていなかったりする人がいるようです。体調を整えるためにも、自分の生活リズムを振り返って、残りの1学期も、これからの夏休みも元気に楽しく過ごせるようにしていきたいですね。



しっかり食べよう！
あさ朝ごはん

あさ朝ごはんの効果

いちにち一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果があると言われていますので、毎日早起きをして、時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。

- からだと脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる（排便のリズムができる）
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする

おはようメーターとは、子どもたちが一日の始まりに体調や睡眠時間、朝ごはんの有無を回答するものです。子どもたちの心と体の状態の把握に活用しています。



はる し か けんしんけつ か 春の歯科健診結果について



5,6月に学校歯科医（初川先生、大谷先生、早川先生）による歯科健診がありました。健診の結果、受診が必要な児童には疾病通知（結果）を配布します。夏休み等を利用し、早めに病院受診をお願いいたします。

この春の健診では、歯垢・歯肉の状態が良くない児童（磨き残しがある児童）が多くみられました。御家庭でもお子さんの歯みがきの様子を見ていただき、必要に応じて、仕上げみがきをお願いいたします。

ほ ご し ゃ みなさま 保護者の皆様へ

て い き けんこうしんだん 一定期健康診断について

令和7年度定期健康診断に御協力いただきありがとうございます。6月30日をもちまして、今年度の健康診断が終了しました。学校から随時お渡ししていた疾病通知（結果）も、歯科以外はすでに配布されております。歯科健診の結果につきましても、7月第1週目には配布いたしますので、御承知おきください。まだ疾病通知をお手元にお持ちの方は、早めに医療機関での受診をお願いいたします。なお、「異常なし」の通知は、発行しませんので御了承ください。（色覚検査については、異常なしの場合でも結果を配布しております。）

