



東広島市立東西条小学校
令和7年7月4日
保健室

7月に入り、暑さもまた一段と厳しくなってきました。

そんななかでも、外で元気よく遊んでいる姿をみると、たくましいな～と感じます。体力をつけることは熱中症予防やかぜ予防にとてもよい効果があるので、外遊びは積極的にしていきたいですね。夏休みまであと少し！熱中症には気を付けながら、みんなで元気に過ごしましょう！

【7月の保健目標】

熱中症を予防しよう

暑い日の過ごし方を工夫しよう！



6月のほけんだよりでは、熱中症の「症状」や「予防法」についてお知らせしました。

7月も同じ目標で過ごします。今回は、熱中症になったときの「応急手当」について紹介します。

応急手当の合言葉は…「FIRE (ファイア)」



Fluid

みず
水をのむ



Icing

ひやす



Rest

やす
休む



Emergency

ばん
119番

水分・塩分をとりましょう。これは、予防にも効果的！

服をゆるめて、“首・わきの下・足の付け根”を冷やしましょう！

日かげの涼しい場所でしっかり休みましょう。エアコンのかかった部屋でもよいです。

意識がない場合や、自分の力で水分がとれない場合は救急車を呼びましょう。

熱中症が疑われたら、いち早く体を冷やして体温を下げることが大切です！！

定期健康診断が終わりました！

今年度の定期健康診断のすべての項目が終了しました。

しっかり準備をして、診ていただくことができましたか？視力検査と歯科検診の結果は全員に配っています。自分の目や歯の様子はどうか、しっかり確認しましょう。

★受診したあとは「受診報告書」を学校へ提出してください。



お知らせ

「溶連菌感染症」警報が発令されました！

6月19日に、県内全域に警報が発令されました。予防法は手洗い・うがいです。かぜ症状がある人は、マスクを着けるようにしましょう。

【溶連菌感染症】

・発熱とどのの痛みがあって、鼻水や咳などのかぜ症状はほとんどみられない
・体や手足の発疹がでる
・舌にイチゴのようなブツブツができる



養護教諭の廣畑です。8月中旬から産休に入るため、しばらくお休みをいただきます。

お腹の中に新しい命が宿ってくれました。まだお腹にいる赤ちゃんのことを想いながら、毎日ドキドキしたりワクワクしたりしながら過ごしています。みなさんが生まれる前も、おうちの方はこんなにも愛おしく思っておられたのですね。これからも、自分の命を大切に、周りの人のことも大切に、えがおいっぱい・元気いっぱいでも過ごしてください。応援しています！

保護者の皆様にも、この2年半の間、様々な場面でご協力いただきました。お子様の健やかな成長と、皆様のご健康を、これからも願いつづけております。ありがとうございました。



たの 楽しい夏休みのまえに
なつやす
よ 読みましょう!

夏バテのナゾ

大変です、バテナイ警部!
事件が2つも起きました!

ガッツ刑事がバテナイ警部のところに慌ててやってきました。
2つの事件、2人と一緒に調査してみましよう。

事件1

いつも元気いっばいのホット
さん。最近なんだか体がダル
く、食欲もないそうです

それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、
水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分

これは...

ホットさんの様子は
明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその
犯人はエアコン、水分
どっちもだ!

設定温度を低くして、エ
アコンをずっと使ってい
ると体が冷えすぎて、外
との温度差で疲れやすくな
るんじゃないか

それに水分をとらないと、
体の中の水分が減って血
の量が減り血の流れが悪
くなって、元気がなくな
ってしまうんだ。

解決

事件2

今までお腹を壊したことがなかった
サマーさん。最近、お腹の調子が悪
くて家から出られないそうです

なんてこった!

これが現場です



アイスやジュースを食べたり
飲んだりしていたのか。それ
に寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし

これは...

サマーさんの症状、
これも夏バテだ!
そして犯人は2人ともだ

そうなんですか!

ああ。冷たいものを
食べすぎると、胃腸が冷えて
うまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをする
と、体が胃腸の調子を整えに
くくなって、お腹の調子も悪
くなりやすいんじゃないか

解決
2つの事件は無事解決、
ふたりがいれば安心です。

ポイント

- ☐ エアコンは
室温が28℃くらいを目安に
- ☐ のどが渇く前に水分補給
- ☐ 冷たいものはほどほどに
- ☐ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!

歯みがきカレンダーを完成させよう!

夏休みには、ほけんしつから「歯みがきカレンダー」の宿題を出す予定です。
学校がお休みでも、朝・昼・夜の一日三回、忘れず歯みがきをしましょう! 歯みがきカレンダーは、
八月二十七日(水)に学校へ持って来ましょう。
歯みがきのほかに、早ね・早起きをする・朝ごはんを食べる・メディア機器と上手に付き合うことなど、よい生活習慣を保ち、規則正しくすごしてください!

