



令和8年7月15日

No.5

湊小学校 保健室

おうちのひとと、いっしょによみましょう

◆◇◆健康カードを配付しました◆◇◆

今年度の健康診断は6月30日で終了しました。健康カードは封筒に入れて配付しておりますので、内容を御確認ください。カードと封筒は学校へ提出は不要です。

また、歯科検診結果は全員に配付、その他の検診については所見があった人にのみ配付をしています。所見があった場合には病院を受診し、受診報告書を病院で記入していただき、学校へ提出をお願いします。結果配付前に受診が済んでいる場合には、おうちの方に記入していただいて構いません。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

夏が来る前に、暑さに負けない体を作りましょう。汗をかく習慣を続けるだけでも、熱中症予防に効果的と言われています。意識して生活できるといいですね！

熱中症が疑われる人を見かけたら...



涼しい場所へ

エアコンがきいている室内や、風通しの良い日かげなどへ移動する。



体を冷やす

衣服をゆるめて、体を冷やす。特に、首の周り、わきの下、足の付け根など。



水分補給

スポーツドリンク、経口補水液など少しずつ飲ませる。

★冷えていると吸収率アップ！★
自力で飲めない場合は病院へ！



学校では常時熱中症計で暑さ指数を測定し、体育や休み時間を実施できるか検討した上でを行っています。これからの季節、外で遊ぶ前などに暑さ指数をチェックするようにしましょう！

WBGT31℃以上なら「運動は原則中止」です！