



令和7年7月
 東紀州くろしお学園
 ほけんしつ

暑さがだんだんきびしくなってきました。この時季に注意が必要なのは「**熱中症**」です。暑いときに激しい運動をしたり、暑い場所に長い時間いたりすることで、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、熱が上がってきたりするものです。熱中症にならないための方法を知り、普段から気をつけて過ごしましょう。

7月の保健目標 あつさに負けず元気にすごそう

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
 体調管理



水分はこまめに、
 回数を多めにとる



運動するときは
 こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
 運動しない

寝不足や体調がわるいとき、朝ごはんを食べていないときは熱中症になりやすいです。**早く寝て**体調をととのえて、**朝ごはんを食べて**登校しましょう。

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。こむらがりなど→涼しい場所に避難、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、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。



《保護者の方へ》

4月より続いていた健康診断が終了しました。保護者の方々には、事前調査等、ご協力をいただきありがとうございました。

全員に通知したもの

◎身体測定 ◎視力検査 ◎歯科検診

所見のあった児童のみ通知したもの

◎聴力検査 ◎内科検診 ◎運動器検診 ◎心臓検診
◎眼科検診 ◎耳鼻科検診 ◎尿検査 ◎整形外科検診

※通知がなかった場合は、「異常なし」です。

健康診断で所見があった場合は早めに医療機関を受診してください。

治療が終わりましたら、結果通知にあります報告書の提出もお願いします。