

# ほけんだより7月

2019.7.4  
揖西東小学校  
保健室 No.5

学校では、休憩時間にみんな元気にいっぱい運動場を走り回っています。

この時期は熱中症が心配されます。みんなで予防を心がけていきましょう。



## 熱中症にならないために



## 7月のほけんもくひょう 夏を健康にすごそう

**問題** 屋外プールでも熱中症は起こる?

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

**理由 その1** 屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

**理由 その2** 裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

**理由 その3** 水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

## 水分補給のポイント「のどがかわく前に」「すこしずつ」

熱中症の予防のためには、こまめに休憩をとり、のどがかわく前に水分をとる必要があります。体重の2%以上の水分が失われると熱中症になるといわれています。暑い中、運動してたくさんの汗をかきながら、のどがかわいても「もう少しだけ」と無理をすることが熱中症につながってしまいます。気をつけましょう。

## おうちの方へ

～定期健康診断結果の通知について～

定期健康診断結果を精密検査や再検査が必要な児童への個別の通知に加え、特に問題が見られなかった児童を含め、全員に結果をお知らせしております。定期健康診断の結果をお知らせし、自分の体の様子を知り、日々の生活の見直しや健康づくりに役立てるためです。本校では「成長の記録」(黄緑色のカード)でお知らせしておりましたが、今年よりたつの市が導入したシステムを利用し、個票(A4プリント)でお知らせいたします。なお、通知については、来週に予定されている個別懇談の時に担任より個票をお渡しします。ご不明な点は保健室(植田)までお申し出ください。

