

【相談日の予定】

ふれあい相談日 : 7月14日(火) 8:15~16:45
スクールカウンセラー相談日 : 8月31日(月) 15:00~16:00
スクールソーシャルワーカー相談日 : 7月14日(火) 13:00~17:00
☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年7月10日
呉市立原小学校
No.8 保健室・長濱

なまえ
名前

健康診断の結果を確認しましたか？

今年度予定していた健康診断は、全て終わりました。みなさんが受けるときの服装や髪型、態度に気をつけてくれたおかげで、どの検診もスムーズに終わることができました。ありがとうございました。

健康診断の結果を手紙や健康手帳でお知らせしています。お家の人と一緒に確認をして、受診の必要がある人は、専門の病院に行きましょう！

健康手帳は、お家の人にサインをもらって夏休み

までに学校へ提出してください。今年お知らせの

手紙がなかった人も、体で気になることがあれば、病院で相談しましょう。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



☆水筒についてのお願い☆

①「名前」を見えるところに書きましょう！

どこかに置き忘れたり、調子が悪くなったり、早退したりするときに、水筒に名前が書いていなくて困ることがあります。また、同じ水筒の人がいて、間違えて飲んでしまったということもありました。

水筒には「見えるところに必ず名前」を書くようにしましょう。水筒を上から見たときに名前があるとわかりやすいですよ。

②水筒は、カバンに入れましょう！

水筒を首や肩に掛けたままこけてしまい、その水筒がお腹に強く当たって、お腹の中にある内臓をけがしてしまうという事故が全国で起こっています。
(※消費者庁ホームページより)

水筒を持ち運ぶときは

- 水筒は、なるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときに、走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

また、ケースや持つところがない水筒を持ってきている人は、落とす危険もあるので、持ち手があるケースなどに入れましょう。



ポイント

健康をつくるのは基本的な生活習慣です！
寝不足は熱中症になりやすくなります。

熱中症予防に大切なのは？

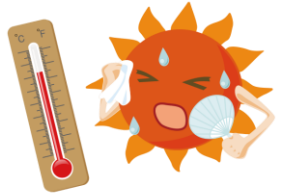


暑さ指数(WBGT)

原小学校ではグラウンドで熱中症指数を測っています。
外の暑さを知ることは、熱中症から健康と命を守るためにとても大切です。ぜひ、見てくださいね。

色	暑さ指数(WBGT)	気温(参考)	熱中症予防のための運動指針
赤 レベル5	31℃以上	35℃以上	運動をやめる 特別の時以外は運動をやめる。
オレンジ レベル4	28～31℃	31～35℃	とても きをつける 激しい運動はやめる。 体力のない人、暑さに慣れていない人は運動をやめる。
黄色 レベル3	25～28℃	28～31℃	きをつける 30分に1回くらい水分補給と休けいをする。
緑 レベル2	21～25℃	24～28℃	少し きをつける 運動の合間に、水分補給をする。 熱中症になり、倒れる可能性がある。
水色 レベル1	21℃以下	24℃以下	ほぼ安全 暑いと感じなくても、こまめに水分補給をする。

長い雨が明け、一気に気温も湿度も上がり、暑くなりますね。暑いと心配なのが、暑さによって体の具合が悪くなる「熱中症」です。熱中症は、ひどくなると命を落とす危険があるものです。
自分でできる対策を取っていきましょう。



熱中症の予防のポイント

マスク熱中症に注意

