

ほけんだより 7月

令和7年7月
 呉市立本通小学校
 保健室

7月に入り、暑さも日に日に厳しくなってきました。本校でも毎日暑さ指数を測定し、熱中症予防のために外に出るときは「帽子をかぶること」や「こまめに水分補給をする」ように声かけを行っています。



赤い旗が出たときは、外遊び禁止。みんな教室などで過ごしています。

下駄箱にも危険レベルを掲示



熱中症 こんな症状に注意



自分で水が飲めない
 受け答えがおかしい



【Ⅲ】
 意識障害
 けいれん
 歩行困難など



【Ⅱ】
 頭痛・嘔吐
 倦怠感など



【Ⅰ】
 めまい
 筋肉痛
 大量の汗など

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



保健室からのお知らせ

【保護者の皆様へ】

今年度の健康診断が無事に終わりました。

健康手帳をお返ししているのですが、サインを記入し、学校へ返却をお願いします。日程の関係等で欠席者健診ができなかった健診に関しては、何か気になる症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

