

じぶん
なりたい自分 えがく めざす かなえる とも
共に



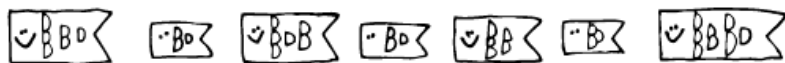
ほ け ん だ よ り

平成 30 年 5 月 10 日

京都市立七条第三小学校

校長 中村 佳明

養護教諭 足立 幸恵



新しい学校、新しい学年やクラスにも慣れて、元気に登校してくる皆さんの姿が学校を明るくしてくれているように感じます。太陽の日差しが強くなり、外で遊ぶとすぐに汗をかいてしまいますね。しっかり、水分補給をしましょう。

〈熱中症に注意しましょう！〉

皆さんは、「熱中症」という病気を知っていますか？熱中症は、いつでも誰でもおこる可能性があります。「熱中症」にならない人はいません。

皆さんに、熱中症についてたくさん知ってほしいので、〈熱中症クイズ〉を作りました。○×クイズです。ぜひ考えてみてください。

〈熱中症クイズ〉

第 1 問

熱中症は、太陽の下で運動をしているときにだけ起こる。

○か×か？



第 2 問

お茶やお水は、のどが渴いたら飲む。○か×か？



第 3 問

帽子をかぶるのは、熱中症予防に効果がある。○か×か？



〈腹痛に注意しましょう！〉

「お腹が痛い。」と保健室に来る人が増えています。

5 月 6 月は、時間や天気によって気温の差が大きい時期です。規則正しい生活と服装選びをもう一度考えましょう。朝は晴れていたのに半袖半ズボンで学校に来たけれど、午後から曇りになり気温が下がり、寒いと感じることもあります。そんな時、パーカーなど上着があれば、役立ちます。

また、朝に、排便を済ませてから学校に来るようにしましょう。

〈熱中症クイズの答え〉

問1 問こたえ→【×】

熱中症は、体育館など建物の中や家の中でも起こります。室内の方が発見が遅れて、重症になる事もあります。

夜、暑い部屋で寝て、朝起きると頭が痛かったり、体が重く感じるという熱中症もあるので、注意が必要です。

問2 こたえ→【×】

「のどが乾いたなー！」と感じた時は、すでに体の中の水分が足りていません。

軽い熱中症になっているのです。運動前や遊びに行く前に水分補給をしましょう。

先生が「今、水分をとりなさい。」と言った時は、必ず水分補給をしてください。

問3 こたえ→【○】

帽子をかぶることは、熱中症予防に大変効果的です。外出時のおすすめは、麦わら帽子です。麦わら帽子は、風をよく通すのでかぶっていても涼しいです。また、麦わら帽子の素材は、太陽の光に強く紫外線対策にもなります。

〈熱中症にならないために大切なこと〉

①のどが渴いたと感じる前に水分補給をしましょう。

日陰の無い場所で1日中激しい運動するとき（サッカーなど）→スポーツドリンク

普段の遊び（自由に休憩がとれるとき）→お茶やお水

（スポーツドリンクはミネラルなども入っていますが、味をつけるために砂糖もたくさん入っているので飲みすぎるとむし歯になるなど体に良くないこともあります。）

②外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶりましょう！

帽子を被って外に出かけましょう。七三小でも放課後運動場で多くの人が遊んでいますが、帽子を被っている人は、ほんの少しです。黄色帽子を被らない学年の児童は、帽子を持ってくるようにしましょう。

〈保護者の方へ〉

○健康診断が始まります！

5月9日（水）より健康診断が始まります。健康診断終了後、受診が必要な児童には「受診のおしらせ」のお手紙を配布いたします。6月末から始まる水泳授業に関係するものもあります。受診をお願いいたします。

また、学校での健康診断の目的は「スクリーニング」です。「確定診断」ではないので、きちんと医療機関を受診し、検査や治療を行ってください。

○夏期健康学園のご案内

小学生3～6年生の喘息のある児童を対象にした「夏期健康学園 8/2（木）～8/4（土）花背山の家にて開催」の案内が来ております。ご希望される方は、担任を通じて養護教諭へお問い合わせください。また、興味のある方も資料をお渡ししますので、お声かけください。