



令和7年7月
大清水小学校 保健室

おうちのかたと
よみましょう。

いよいよ梅雨明けになります。梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。水泳学習も始まっていて、疲れの出やすい時期なので、早寝早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

水分・塩分もとれる



三食しっかりと

水泳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。

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



ねっちゅうしょう しょうじょう おぼ 熱中症の症状を覚えておこう

【重症度Ⅰ度】



めまい・立ちくらみ
こむらがえり

【重症度Ⅱ度】



だるい・吐き気
頭痛

【重症度Ⅲ度】



高体温・けいれん
意識がない

👉 注意! 冷却と水分補給をしよう

冷却のポイント

- 首の付け根
- わきの下
- 足の付け根

経口補水液を飲もう

塩分もとろう

救急車を呼ぼう

- 自力で水分補給ができない
- 意識がない場合

夏休みの生活について



病院に受診しよう



ゲーム・タブレット等は
使用時間を決めよう



早寝・早起きを
しよう

夏休みは1か月以上あります。
生活習慣が乱れると体調を
崩しやすくなります。毎日
決まった時間に寝たり起きたり
しましょう。



保健室より

4月から行っていた健康診断が終了しました。検査や健診で、病気や異常の疑いのあったお子さんには、『受診のお知らせ』をお渡ししております。また、歯科検診については『歯科検診の結果のお知らせ』で全員にお知らせを配布します。受診が必要な場合は、早めに受診をしていただくことをおすすめします。受診をされましたら『受診のお勧め』の回答を、必ず学校(担任)までご提出ください。