

ほけんだより 7月

令和7年6月25日
名古屋市立柳小学校

気温が高い日が増えてきて、暑い夏がやってきました。
この時期は、熱中症や食中毒に気を付けて過ごさなければいけません。

夏休みまであと少し。1学期を元気にのりこえるために、生活リズムを整えて、体を大切にしてくださいね！

今月の保健目標
暑さに負けず
夏を健康に過ごそう




ねっちゅうしょう ようちゅうい 熱中症に要注意！

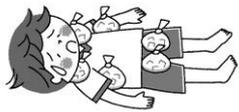
熱中症は、命に関わる、重大な病気です。熱中症かな、と思ったら、「FIRE（ファイアー）」で、応急処置をしましょう！

フルード すいぶんほきゅう
F・・・Fluid <水分補給>



熱中症の場合は、水と塩分が含まれている液体（スポーツドリンクや経口補水液など）を飲みましょう。
体に必要な物質の補給ができます。

アイス ひ
I・・・Ice <冷やす>



服をゆるめて、ぬれタオルを体に当てて、せん風機で冷やしましょう。ホースで水をかけるのも有効です。

レスト あんせい
R・・・Rest <安静にする>



運動をやめて、すずしい場所で休みましょう。冷房が効いている部屋がおすすめです。足を高くした状態で、横になって休みましょう。

エマージェンシー ばんつうほう
E・・・Emergency <119番通報>



意識がなかったり、体温が高かったりしたら、救急車を呼びます。
水を自力で飲めない、症状がなかなかよくなるいときは、すぐに119番通報を！

まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

	31℃~	うんどうちゅうし
	28~31℃	げんじゅうけいかい
	25~28℃	けいかい
	21~25℃	ちゅうい
	~21℃	ほげあんぜん

◎「ほげあんぜん」や「ちゅうい」のときもゆだんしないで!

暑さ指数 (WBGT) とは、
 ①気温 ②湿度 ③ふくしゃ熱
 の3つを取り入れた、「熱中症の危険度」を判断するものです。
 暑さ指数が 31℃を超えたら、外での活動や運動をしてはいけ
 ない、危険な暑さということです。
 暑さ指数に注目して、夏の暑さを
 乗り切りましょう!

保健室前の「熱中症注意ボード」や、みなさんの靴箱の掲示板に、保健委員が
 熱中症指数を表示してくれます。毎日見てくださいね!

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通
 気性をよくして部屋の
 熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布
 にくるんだ保冷剤を手
 や足に当てたりする



冷房を使うときは設定
 温度を高めに設定
 マーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、
 ぬるめのお風呂に入る
 (半身浴もおすすめ)

~保護者の方へ~

○ 熱中症対策について

気温が高い日も多くなり、熱中症への注意が必要な時期になってきました。熱中症は、睡眠不足や、体調不良の際になりやすくなるため、規則正しい生活にご協力をお願いいたします。

○ 生活リズムカードの結果について

5月に5日間、「生活リズムカード」で、生活リズムをチェックしました。その結果、「早寝早起きができていますか」、「朝ご飯を食べましたか」、「給食の前、トイレの後など手洗いをして

いますか」などの項目について、多くのお子様ができているとチェックしていました。一方で学年が上がると「ハンカチを身につけていますか」、「昨日運動場で遊びましたか」については、できていないとチェックしたお子様が增加していました。学校でも指導を進めていきたいと思