



令和4年7月20日  
長岡北小学校  
保健室

暑さが本格化してきました。日中の気温が高く、7月は外遊び中止の日もありました。今後も暑い日が続きます。熱中症対策には日ごろの体調管理が大切です。夏休みまでもう少し！栄養たっぷりの食事、適度な運動、十分なすいみんでがんばりましょう！

## 今月の保健目標

夏を健康に

すごそう

## 熱中症の症状



学校では、熱中症対策として、「暑さ指数」を計測し、子どもたちが安全に過ごせるように呼びかけを行っています。子どもたちは、運動場で遊べるくらいの暑さか気にして、昇降口の「熱中症注意報」をよく見てくれています。

## 熱中症に注意！

ふだんわたしたちの体は、汗をかくことで体温をいつもと同じくらいに保っています。このはたらきがうまくいかなくなり、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。夏休みも熱中症に気をつけてすごしてくださいね。

## 熱中症にならないために

### 3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「睡」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



# コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

新型コロナウイルスが猛威をふるい、感染症を気にしながら過ごす日々が続いています。  
熱中症対策とあわせて感染症対策も同時にしていかなければいけません。これまで、みなさんが行ってきた感染対策をよりに・よりかくじつに行いましょう！

**マスク** × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



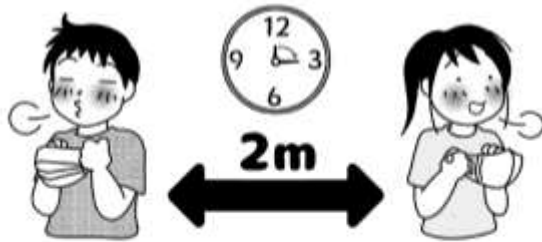
時間を決めて、飲めるといいね♪

**エアコン** × **換気**



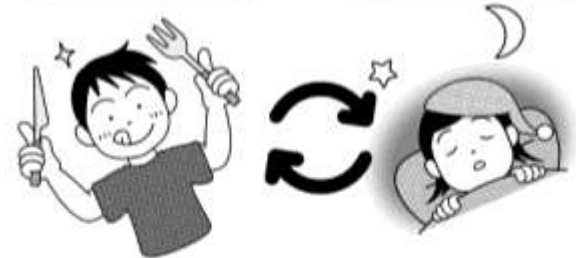
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

**時間** × **距離**



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

**食事** × **睡眠**



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

## 保護者のみなさまへ

### ①休み中の健康観察カードの実施をお願いいたします。

恐れ入りますが、学校が始まる2週間前（8月11日～25日）から検温・健康観察カードへの記録をお願いいたします。夏休み終了後に保健室で回収しますので、8月25日始業式の日にお子様を通して担任へ提出をお願いします。

### ②健康診断が終了しました。

今年度の健康診断がすべて終了しました。提出物など、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。健康診断の結果、治療が必要でまだ受診をされていない場合は、夏休み中に受診をお願いします。また、受診・治療が終わりましたら、「結果のお知らせ」をお子様を通して学校にご提出ください。