



令和7年6月18日
ひらかたしつかいせいしょうがっこう
枚方市立開成小学校
保健室 No.4

6月とはいえ今週から急に暑くなり、熱中症が心配な日々が続いています。熱中症対策としては、水分補給だけでなく、睡眠や食事など、普段の生活習慣も関係してくるため、生活リズムにも気をつけて過ごしてほしいと思います。学校でも声かけや指導をしますが、ご家庭でも生活習慣のご指導、毎朝の健康観察等をお願いします。

熱中症の原因は4つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



栄養不足



特に朝ごはんは食べてよう！朝食で、塩分や水分を補給しておけば、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。暑いからと言って冷たいものを食べ過ぎるのも栄養不足につながりかねません。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

オスナ!

あつさ対策「タオル2枚！」

1枚はあせふき用。もう1枚は水でぬらして使う用。タオルを水にぬらして頭や首にかけたり、うでや足をふくことで、すずしく感じられます。

学校にネッククーラー（水にぬらしてひんやりするものなど）を持ってくるもらってもかまいません。

急に暑くなったので熱中症には十分注意しましょう！



熱中症動画



←子ども向け
(2分35秒)

保護者向け→
(2分40秒)



←先生向け
(5分15秒)

保護者の方へ

6月は歯科健診があり、終わった学年から歯科健診の結果のお知らせを全員に配布しています。(歯科健診のみ異常なしの場合でも通知があります。)すでに治療中や歯科に相談済みの場合でも、受診をおすすめする場合があります。引き続きかかりつけの歯科にて経過をみてもらってください。通院中の場合は、次回受診するときでかまいませんので、受診報告書の提出をお願いします。

