



すこやかだより

令和 8 年 7 月 6 日
横浜市立 間門小学校
校長 小原 健人
養護教諭 萩原 愛花

7月になりましたが、梅雨のジメジメした天気が続いています。気温差があり、体がだるい、頭が痛い、気持ちが悪いと感じる人も多いのではないのでしょうか。もう少し経つと、暑い日が増え、熱中症がとて心配されます。水筒やタオル等をもってきて、熱中症を予防しましょう。



もうすぐ夏休みです。長い期間の休みになりますので、ゆっくり体を休めたり、ふだんあまりやったことのないことにチャレンジしてみたりするのもよいと思います。楽しい夏休みにするために、規則正しく、安全な生活を心がけましょう。



◆ 熱中症に注意して過ごそう ◆

熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がぐちゃぐちゃしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症になったら…？

暑い日には、いつも以上に自分の体の調子に注意しよう。



① 涼しい日かげや、た室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませてあげることが大切です。



② 衣服をゆるめて休む

ボタンをはずしたり、ベリて体を楽にする。体にピタッと密着した道具やウェアなどははずし、通気性を高めます。



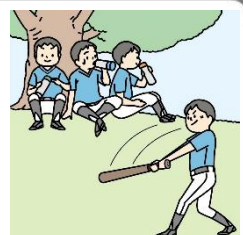
③ 体を冷やす

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。水や冷たい水がないときは、タオルやうちわなどを使ってあおぎ、風を当てます。

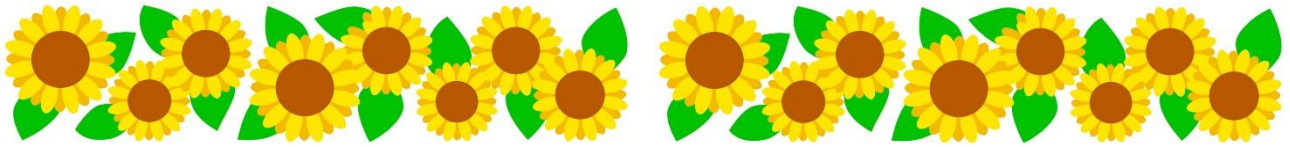
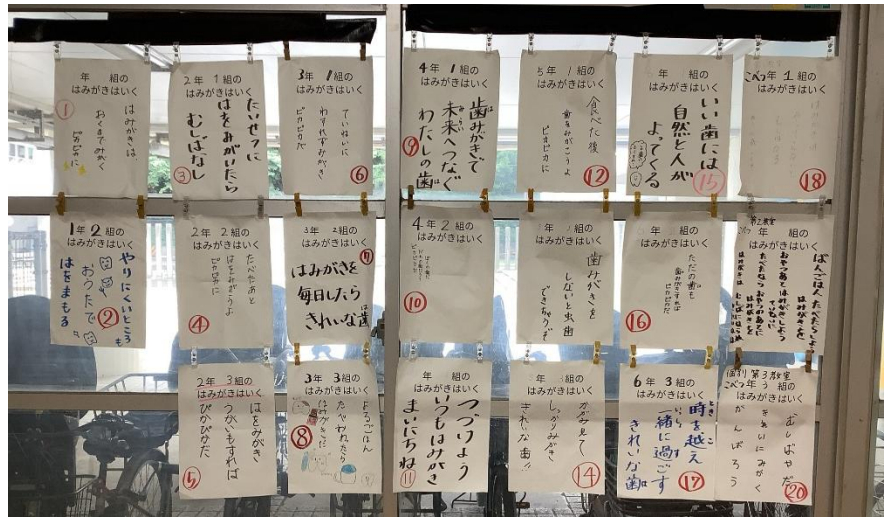


④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分がとれます。



ほけんいいんかい じどう かんが 保健委員会の児童が考えた「はみがきはいくコンテスト」を実施しました。応募総数49作品！（クラス20、個人29）投票で選ばれた作品を表彰したいと思います。
 なつやす は かれんだー まいにち は みが 夏休み、歯みがきカレンダーがあります！毎日しっかり歯を磨きましょう！



◆ たの あんぜん なつやす 楽しく安全な夏休みを ◆

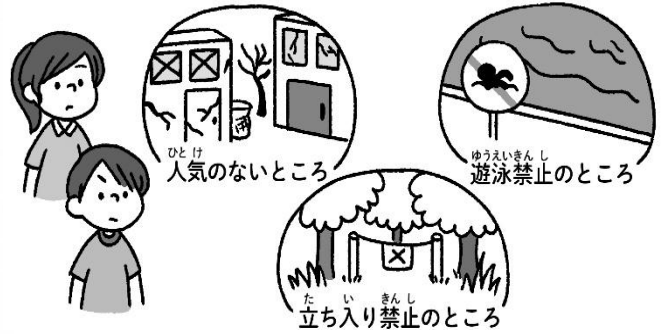
たの なつやす 楽しい夏休み、けがや病気なく安全にすごすために気をつけたいポイントを紹介しします。

「〇〇禁止」には ワケがある!

うみ かわ ちうえいきんし たちいり
 海や川のはらで「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入はいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか？ 海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。



こんな場所には気をつけて!



夏休みは計画的に



