



令和8年6月30日
江東区立元加賀小学校
保健室
おうちのひとと一緒に読んでね！

6月は早い時期から暑い日が続きましたね。7月はいよいよ夏本番です。蒸し暑い日が増え、熱中症が心配される時期でもあります。十分に睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校してください。水筒も忘れないようにしましょう。

熱中症予防

こんな症状があったら熱中症の疑い

重症度別の症状

- 吐き気
- 虚脱感
- 頭痛
- 体がだるい(倦怠感)



軽

- めまい
- 汗がとまらない
- 立ちくらみ
- 筋肉痛

中

- 意識がない
- まっすぐに歩けない
- 高い体温
- けいれん
- 呼びかけに対し返事がおかしい

重



熱中症予防の行動



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩



睡眠・食事・運動の規則正しい
生活習慣を身につける



軽い運動で体を暑さに慣らし、適度に汗をかく



風通しのよい衣類を選び、帽子を活用する



熱中症が疑われたら

- ①涼しい場所に移動する
- ②首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分をややす

寝る時間の目安

低学年 8時半～9時 中学年 9時～9時半
高学年 9時半～10時



毎日の「水分補給」のコツ

のどが渇いた(かわいた)と感じる前に、こまめに水を飲むのがポイントです！

タイミング	飲むときのポイント
朝起きたとき	寝ている間に出た汗の分を補給！
遊ぶまえ・あと	休み時間の前後には必ずゴクゴク。
体育のじかん	授業の前後や、途中の休憩時間に。
帰るまえ	集団下校中も暑いので、忘れずに。

★スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたときや、長い時間運動するときに上手に使いましょう。



ほけんクイズ

Q. 体が一番あつさを感じやすいのはどこでしょう？

- ① 頭のとっぺん
- ② お腹(なか)のまわり
- ③ 地面(じめん)に近い足もと

【こたえ】③ 地面に近い足もと

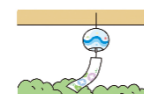
太陽の熱で温まった地面に近いほど、気温が高くなります。背の低い小学生のみなさんは、大人よりも暑さを強く感じているので注意が必要です！



9月



健康診断



月	火	水	木	金
7	8	9	10 近視検診(希望者)	11 近視検診(希望者)
14 二計測 (6年生)	15 二計測 (5年生)	16 二計測 (4年生)	17 二計測 (3年生)	18 二計測 (2年生)
21	22	23	24 二計測 (1年生・仲よし)	25 日光事前健診 (6年生)

～近視検診について～

本校では「慶應義塾大学医学部眼科学教室 特任講師 四倉先生」の研究に協力し近視健診を行っています。近視検診を受けることにより、近視の発症・進行の予防及び将来成人後に失明に至る近視を予防することにつながります。検診は希望制です。同意書、調査書を配布いたしますので期限までに担任へお渡しください。(2.3.5年生は、近視検診の同意書はございませんが、4.6年生には自律神経調査の同意書を配布しております。)