

ほけんだより 7月

れいねんがつ
令和7年7月
おおてしょうがっこう ほけんしつ
大手小学校 保健室
【7・8月の保健目標】
ねっちゅうしょう
熱中症に気をつけよう

もうすぐ、^{なつやす}夏休みですね。^{あつ}暑くなるこの^{きせつ}季節に^{ちゅうい}注意したいのが^{ねっちゅうしょう}熱中症です。

^{なつやす}夏休みも^{げんき}元気に^す過ごすことができるように^{じぶん}自分の^{たいちよう}体調に^{ちゅうい}注意して、^き気をつけましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



^{きそくただ}規則正しい生活で^{せいかつ}体調を整える



^{のど}喉が^{かわ}渴く前に^{まえ}こまめに^{すいぶん}水分をとる



^{うんどう}運動するときはこまめに^{きゆうけい}休憩をとる

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】^{てあし}手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→^{すず}涼しい場所に避難、^{からだ}体を冷やして^{すいぶん}水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】^は吐き気がする、^{ずつう}頭痛、^{だるい}だるい、^{いしき}意識がおかしいなど→^{すみやかに}速やかに医療^{きかん}機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】^{いしき}意識がない、^{へんじ}返事をしない、^{けいれん}けいれん、^{ある}まっすぐ歩けない、^{からだ}体が^{あつ}熱いなど→^{きゆうきゆうしゃ}救急車を呼ぶ。

はる しんたいそくていけっか 春の身体測定結果

かくがくねんだんじょべつ ほんこう へいきんち
〈各学年男女別 本校の平均値〉

した ひょうは かくがくねん しんちよう たいじゆう へいきん へいきん あくまで 目安です。せいちよう へいきん には個人差がありますよ。

【男子】



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.2	121.5	127.1	133.9	138.4	144.1
体重 (kg)	20.3	23.7	26.5	30.9	35.1	39.7

【女子】



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.6	120.6	126.8	134.5	140.5	147.5
体重 (kg)	20.7	22.9	27.0	29.8	34.2	39.3

なつやすみちゆう あそ
〈夏休み中の遊びについて〉

なつやす いろいろ ばしょ あそ
夏休みは色々な場所で遊んだりするかもしれません。下にかいてあるような場所や 状 況 の
ときには気をつけましょう。

こんな場所には気をつけて！



これがあつたらすぐにひなんき！

おうちのひと かわあそびに
行くことがあるかもしれ
ません。次のような変化
は、川の水が急に増える
サインです。川からすぐ
にひなんしてください。

- あめがふり始めたとき
- かみなりのおとが聞こえたとき
- みずなが流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- おちばやりゅうぼく、ゴミが流れてきたとき

