



# 保健だより



令和2年6月26日 春日井市立石尾台小学校 保健室

梅雨が続き、むし暑い日が続いています。こんな時は熱中症になりやすくなります。のどが渇く

前や屋外に出る前に水分補給をするように意識しましょう。また、ごはんを食べなかつたり、寝る

時間が遅かつたり不規則な生活を続けていると体調を崩しやすくなります。もう一度自分の生活

習慣を見直し、規則正しい生活を心がけ暑さに負けない体 にしましょう。

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにとる



運動するときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない



暑いときは、距離をとって、  
マスクをはずしましょう。

## 暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

通常登校が始まってから、3週間  
が経ちます。新しい生活の仕方  
で、戸惑うことはありませんか？  
そんなときには、自分にあたり  
な方法を見つけよう！！





## ～ 保護者の皆様へ ～

暑いときの水分補給に、口当たりの良い清涼飲料水の人気が高いようです。ただ、飲みすぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が・・・。

糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、喉もかわくため、さらに飲んで悪循環に陥るケースもあります。飲み物は水やお茶などの糖分が含まれていないものをメインに持たせていただきたいと思います。

スポーツドリンクなどは糖分が多く入っているため、糖尿病やむし歯のリスクも高めてしまいます。持たせるときにはできるだけ、薄めていただくようご配慮ください。

また、冷却タオルやアームカバー、日傘を利用し暑さ対策をしてください



スポーツドリンク 500 ml には、20～30g の砂糖が入っています。小学生が 1 日に摂取してよい砂糖の量は 20～25 g となっています。

## 【健康観察チェックカードの記入方法について】

健康観察チェックカード		ねん くみ ばん		
		なまえ ( )		
日付	朝の体温	体調 (元気:○ その他:症状を記入)	保護者 チェック	学校 チェック
記入例	36.5℃	腹痛・頭痛 など	(石尾台)	学校
7/1 (水)	. °C			
7/2 (木)	. °C			
7/3 (金)	. °C			
7/4 (土)	. °C			
7/5 (日)	. °C			

★ 登校したら、先生に見せましょう。  
★ お休みの日もチェックしましょう。  
★ 最終チェックは必ず保護者の方でお願いします。

平熱 . °C

当日のお子さんの様子を見ていただき、元気な時には○、症状がある場合には記入してください。

「病院受診済み」「服薬中」「花粉症」など詳しくお知らせいただけると判断しやすいです。

37.0℃を超える場合には一度確認の連絡をさせていただくことがあります。(平熱との差も考慮します。)

忘れずに記入してください。



毎朝、子どもたちが登校すると昇降口廊下で教員による健康観察チェックカードの確認を行います。記入漏れや体調不良を訴える児童は再検温を行い、様子を聞くなどしていますが、回復が難しいと判断した児童は、家庭連絡し、お迎えをお願いしています。ご家庭の都合もある中、ご理解ご協力いただき、ありがとうございます。

☆ 連絡先に変更があった場合には、担任に必ずお知らせください。

