



令和7年6月30日

板橋区立高島第二小学校

校長 桝田 佳江

暑い日が続いていますね。みなさん暑さに負けず、過ごせていますか。夏休み中も熱中症には十分に注意して、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

9月に元気に登校してくるみなさんに会えるのを、楽しみにしています。

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所へ避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症、注意してー！



水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかけた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



プールの中では暑さを感じにくい

プールの中でも熱中症に気をつけて！

実はたくさん汗をかいている

のどの渇きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

なつやす せいかつ だいじょうぶ 夏休み生活は大丈夫ですか？

- ☐ 学校がある日と同じ時間に起きていますか？
- ☐ 3食しっかり食べていますか？
- ☐ お菓子を食べ過ぎていませんか？
- ☐ ゲームやスマートフォンを使い過ぎていませんか？
- ☐ 適度に運動していますか？
- ☐ 夜更かししていませんか？



2学期にすっきりと起床し、元気に学校に来られるよう、夏休み中の生活を見直してみてください。

S N S に 注 意 ！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、ママやまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真や動画をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



7月18日に、4月～6月に行った健康診断の結果を返します。

おうちの人と一緒に確認してみましょう。

治療が必要なものは、おうちの人と相談して、夏休み中に病院へ行きましょう。



日頃より、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。早退等でご連絡した際も、迅速にご対応いただき感謝申し上げます。

9月からも、どうぞよろしくお願いいたします。

また7月の最終登校日に、4月～6月にかけて実施した健康診断の結果一覧をご返却いたします。ぜひお子様とご確認ください。