



令和8年7月1日
港区立高輪台小学校

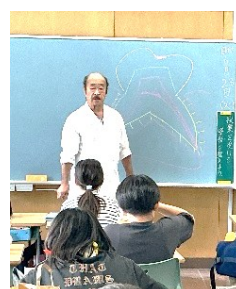
7月7日は七夕ですが、二十四節気の小暑でもあります。小暑は暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきます。梅雨の時期なので、雨がたくさん降る時期でもありますね。気温や湿度の急激な変化でなんとなく体調がすぐれない人がいます。脱ぎ着しやすい服装で過ごしたり、しっかりと睡眠をとったりして毎日ゆったりとした気持ちで過ごせるようにしましょう。また、本格的な夏に向けて暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

歯科校医の鈴木先生による歯科指導を行いました

毎年、3、5年生に指導をしていただいています。染め出しを行い、自分の歯のどの部分がみがけていないか目で見てみがき方の癖を見つけることができました。その後、鈴木先生と一緒に隅々まで歯みがきをし、みがき終わった後、歯がきれいになった実感をもった人が多かったようです。



また、全クラスではありませんが、鈴木先生が実際に釣った魚の歯を見せていただき、魚によって歯の形が全く違う様子を見ることができました。歯みがきは続けることが大切です。毎日、きちんと磨きましょう。



がん教育の授業を行いました

毎年、6年生にリーフレットを配布し、がんについて正しく理解し、健康や命の大切さを考える時間を設けています。今年度は高輪マリンクリニックの白井千絵先生をお迎えして、6年生にお話をさせていただきました。何事も「〇〇しすぎない」ようにすることが大切です。鋭い質問がいくつもあり、自分の事としてしっかりととらえている様子がわかりました。



《保護者の皆様へ》

定期健康診断が終了しました。各種提出物などのご協力ありがとうございました。結果が書かれている「定期健康診断の記録」をお渡しいたします。お子さんと一緒にご覧になり、健康や生活の様子を振り返ってください。まだ、結果が出ていない項目につきましては届き次第、別紙にてお知らせいたします。医療機関へ行かなければならない疾患がある場合は早めに受診されることをお勧めいたします。

定期健康診断の結果はご家庭で保管をお願いいたします。封筒につきましては、印を押していただき、学校へお戻しください。

ねっちゅうしょう

た か

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなり始めた時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25度以上の夜)の翌日



からだ きゅう あつ たいおう
体が急な暑さに対応できず、
体温調節がうまくできないため、
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆寝不足の時



しょくじ すいみん ふじゅうぶん たいりよく ていか
食事や睡眠が不十分で体力が低下している
ときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっている
とき
ねっちゅうしょう
時は、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い



えんてんか
炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。
とく たいいくかん し おこな ぶかつどう れんしゅう
特に体育館を閉めきって行う部活動の練習では、こ
すいぶんほきゅう たいちようかん り たいせつ
まめな水分補給と体調管理が大切です。

出かけるときは つれていって!!



こんな場合は?

れいか ねっちゅうしょう
冷夏は熱中症になり
にくい?



すいぶんほきゅう
水分補給はのどが
かわ
渴いてからでいい?



ようふく いろ
洋服の色は、
かんけい
関係ない?



からだ あつ な
体が暑さに慣れにくい
ので、それほど気温が高く
なくても熱中症になります。



「のどが渴いた」と感じた時は、
からだ すいぶん
体の水分の2パーセントが
うしな
失われています。渴く前に補給す
ることが大切です。



くろ ふく ねつ あつ
黒っぽい服は、熱を集めやすく、
ねっちゅうしょう
熱中症のリスクを高めます。体の
ねつ あせ
熱や汗をすばやく逃がすためには、
ゆとりのある服がおすすめです。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
 - めまい、立ちくらみ
 - こむら返り
 - 気分が悪い、ボーっとする
- すず ばしょ きゅうけい すいぶん えんぶん
涼しい場所で休憩し、水分や塩分
を補給しましょう。水分は、本人が
じぶん も の
自分で持って飲むようにしましょう。



さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
 - 吐き気・吐く
 - 受け答えがおかしい
- ふと けっかん くび わき した あし
太い血管のある首や脇の下、足
の付け根を冷やしましょう。症状
がよくなる時は、救急車を!!

