



令和7年7月7日
足立区立舎人第一小学校
校長 土屋 和弘
養護教諭 谷戸 美希佳

7月になり、本格的に暑い季節になってきました。夏は、熱中症に注意が必要です。悪化すると命の危険もあるため、対策が重要となります。いつも以上に、生活リズムや過ごし方に気をつけ、体調が悪い時は無理せず、早めに休養してください。夏休みまであと2週間です。夏を元気に過ごすことができるよう、熱中症対策をしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！



ねっちゅうしょう 熱中症とは？

熱中症とは、暑さによって体温調節ができなくなり、体の中に熱がこもった状態のことをいいます。熱中症になると、体の中から「水分」や「塩分」がなくなり、頭痛やけいれんなどの症状を引き起こします。症状が悪化すると、命の危険もあるため、注意が必要です。

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、のぼせ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

「熱中症かもしれない」と思ったときは、涼しい場所に移動し、水分補給をして休みましょう。首や足首、わきの下を冷やすのも効果的です。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

ハ（歯）ロー！ 6ちゃんクラス

1年生を対象に歯科教室を実施しました。「6さいきゅうし」は、6歳ごろに生える「大人の歯」です。区の歯科衛生士の方々と一緒に、むし歯から歯を守るための「歯のみがき方」と「歯に良いおやつ」について学習しました。

6ちゃんをきれいにみがくポイント

- ①歯ブラシを前から入れて「たて」にみがく
- ②歯ブラシを横から入れて「よこ」にみがく
- ③おうちの人にしあげみがきをしてもらおう



保護者の方へ



定期健康診断の結果を個人面談でお渡しします。学校検診時の結果を記載しているため、治療後の結果は反映されていません。ご了承ください。

また、治療が必要な場合は、早めに、医療機関を受診してください。早期に医療機関を受診することで、重症化や治療の長期化を防ぐことに繋がります。

ご質問や相談等ありましたら、いつでもご連絡ください。