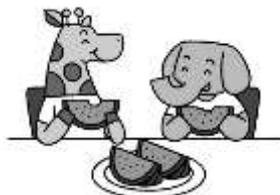




令和7年6月30日  
豊島区立朋有小学校  
校長 石川悦子  
養護教諭



とっても暑い日が続きますね。皆さんの体も水分不足になっていませんか？自分の思っている以上にたくさんの水分が体から出ていきます。少しずつ、こまめに、水分をとることが大切です。一度にたくさん飲むと気持ちが悪くなります。意識して夏の暑さを乗り越えましょう！



7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう

<b>も</b> もうすませた？ 歯のちりようはお早めにお早めに	<b>う</b> うみでも山でも、 日やけに注意	<b>す</b> すずしい時間を うまく使って 勉強・運動	<b>ぐ</b> グッドモーニング！ 休み中でも 早ね早起き
<b>な</b> 熱中症予防 おそろいしよう	<b>つ</b> つめたい食べ物、 飲みものは ひかえめに	<b>や</b> やさしい とっていますか？ 夏野菜もおすすめ！	<b>み</b> みずべはキケン！ 子どもだけで 行かないで！
<b>な</b> 熱中症予防 おそろいしよう	<b>つ</b> つめたい食べ物、 飲みものは ひかえめに	<b>や</b> やさしい とっていますか？ 夏野菜もおすすめ！	<b>す</b> スマホ・ケータイは おうちのひと使おう

ねっちゅうしょう  
熱中症をふせよう！

熱中症対策には、「手のひら冷却」が効果的です。手のひらにはAVA血管という体温調整をしている血管が多くあります。手を冷やすことで、冷えた血液が体に戻ります。それにより効果的に体の温度を下げるすることができます。



- ①バケツなど水のたまるものを用意する
  - ②水をためた容器に手のひらをつける  
(13~15℃付近の水で5~10分)  
冷たすぎる水は逆効果
- ※保冷剤(タオルで包む)や冷やしたペットボトルを握るのも有効的

保護者の方へ

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。こむらがりなど→涼しい場所に避難、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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。
--	---	--

健康診断の結果をお返します

4月から始まった健康診断の日程がすべて終了しました。ご協力いただきありがとうございました。「健康のきらく」と「よい歯のバッジ」は、夏休みの個人面談の際に、担任より保護者の方にお渡しいたします。また、学校からお知らせの用紙をもらっている人は夏休み中に受診をお願いいたします。2学期は歯科健診や歯みがき指導もあります。日程が近くなったらお知らせします。

子ども医療電話相談事業について

休日・夜間等で医療機関を受診できず、お子様の急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる事業があります。

利用のおおまかな流れ

- ①短縮番号「#8000」にかける(全国同一)
- ②都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける



#8000に関する  
厚生労働省の  
HPは  
こちらから



実施時間等の概要については、厚労省のホームページでご確認ください。

夏休み中は、普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご承知置きください。