



令和4年7月1日  
豊川市立長沢小学校  
保健室

6月には梅雨入りが発表されましたが、なんとすぐに梅雨明けしてしまいました。最近、35℃を超える猛暑日が続いていますね。コロナ対策と熱中症対策、2つも対策しなければいけないため大変ですがポイントをおさえて、みんなで乗り超えていきましょう！

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう!

**熱中症**とは、外や部屋の中にかかわらず、暑いところにいることで、体の体温を調節する働きがうまくいかず、体にさまざまな症状をおこすものです。

### 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がいない
- まっすぐ歩けないなど



### 熱中症を予防する6つの方法

今の自分ができていることに、チェックをしてみよう

① <input type="checkbox"/> 水分補給をしよう	② <input type="checkbox"/> 日の当たらない場所へ移動しよう	③ <input type="checkbox"/> 休憩をとろう
④ <input type="checkbox"/> 帽子をかぶろう	⑤ <input type="checkbox"/> 暑い時はマスクをはずそう	⑥ <input type="checkbox"/> 健康な体づくりをしよう

### 熱中症になったら、冷やす場所

両側の首筋 (Neck)

脇の下 (Armpits)

足の付け根 (Ankles)

水 (Water)

タオル (Towel)

うちわ (Fan)

氷枕 / 保冷剤 (Cooling pack)

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト



7月になりました。7月といえば、七夕ですね！教室に飾ってある、みんなが一生懸命書いた短冊を見せてもらいました。みんなの夢や目標、お友だちや家族を思うお願いごとが書かれていて、心がじーんと熱くなるほど、とっても素敵でした！



～保護者の皆様へ～

❀メディアコントロールについて（４・５・６年生の保護者の方）

本日7月1日に4年生から6年生を対象に第1回学校保健委員会を行いました。

内容としては、昨年度に続き課題となったメディアの使用時間についてです。ゲームやスマホ・タブレットなどの電子メディア機器の使用により、視力低下や睡眠時間が減少している子どもがいます。

そこで、今年度はメディアコントロールを5日間実施したいと思います。メディアの使用時間と睡眠時間をそれぞれチェックシートに記入し、「メディアの使用時間と睡眠時間はかかわりがある」ということを意識させるねらいがあります。

毎日の健康観察表の裏にチェックシートがあります。そこに毎日、子どもたちがチェックを行います。保護者の方にご協力していただきたいことが2つあります。

1つ目としては、子どもたちの目標を達成できるようにご家庭での声かけ等の支援をしていただきたいです。

2つ目は、最終日7月8日に5日間の子どもの様子を振り返り、コメントをいただきたいと考えています。チェックシート右下に「お家の方からのメッセージ」という欄を設けています。そちらの方に、ご記入をよろしく願いいたします。

❀水筒について

早々と梅雨明けの発表がありました。子どもたちから「お茶がなくなった」という声を、時々耳にします。いつもより多めの水分を持たせていただけると助かります。