



みんなみしょうがつこうほんしつ  
都農南小学校保健室  
れいわねんがつにちはっこう  
令和7年7月16日発行

あっという間の1学期が終わり、いよいよ夏休みがやってきます。連日「熱中症警戒アラート」が出るほど、危険な暑さが続いています。熱中症が心配されますので、熱中症対策をしっかり行い、楽しい夏休みにしましょう。



## 熱中症対策についておうちの方にお知らせです。

登下校中の熱中症対策について、7月11日(金)付の文書でお伝えさせていただきましたが、再度こちらの方でもお知らせです。

お子様たちが安全に登下校できるよう、皆様のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。ご不明な点がございましたら、お気軽に各学校までお問い合わせください。

### 1. 帽子の着用を徹底します

登下校中は必ず帽子を着用するよう、学校でも指導を徹底いたします。御家庭でも、お子様が帽子を着用しているか御確認くださいますようお願いいたします。

### 2. 水分補給の徹底と水筒について

登校前に御家庭で水筒に水を満タンにして持たせてくださいますようお願いいたします。下校前には、学校で水分を摂る時間を設けますとともに、水筒に水を満タンにして下校させます。御協力をお願いいたします。

### 3. 日傘の使用について

登下校中の日傘の使用は差し支えありません。ただし、周囲への配慮や安全面を考慮し、御家庭で判断して持たせてください。

### 4. 首に巻く保冷物について

首に巻くタイプの保冷物の使用は、濡らして冷えるタオルやネッククーラーについて使用可とします。ただし、電池を使用するタイプ、ファン付きなどは安全上の観点から不可です。また、学校での再冷凍や保管はできませんので御了承ください。

### 5. その他

もし、登下校中に気分が悪くなったら、近くの大人もしくは子ども110番のおうちに助けを求めるよう指導いたします。



全校集会で夏休みの過ごし方についてお話をしました。

今日担任の先生から、水色のプリント(歯)と黄色のプリント(視力)をもらった人は、夏休みのうちに病院に行って治療を済ませましょう。



## は ちりょう い 歯の治療に行きましょう！



下の表は、4月に行った歯科検診の結果と受診状況です。全学年のうち81名が歯科受診の対象になっています。むし歯等で治療の必要がある児童は、早めの治療をおすすめします。なお、治療が終わったら、「歯科検診結果について(お知らせ)用紙」を学校へ提出してください。

	1の1	2の1	2の2	3の1	3の2	4の1	4の2
要受診者	11	12	4	2	4	9	8
受診済者	3	5	2	1	2	4	3
未受診者	8	7	2	1	2	5	5

	5の1	5の2	6の1	6の2	合計
要受診者	4	11	7	9	81
受診済者	2	3	1	3	29
未受診者	2	8	6	6	52



## しりょくちりょう わす 視力治療も忘れずに！



歯科受診と併せまして、視力治療の対象になっている児童が全学年のうち74名となっています。

子どもの視力低下は大人の3倍以上の速さとされています。早期に治療することで改善することもあります。

夏休みを活用して治療を済ませましょう。なお、歯科受診と同様に治療が終わったら、「夏休み中の病院受診(視力)について(お願い)」用紙を学校へ提出してください。

	1の1	2の1	2の2	3の1	3の2	4の1	4の2
要受診者	6	2	6	2	2	8	4
受診済者	1	0	3	0	2	2	3
未受診者	5	2	3	2	0	6	1

	5の1	5の2	6の1	6の2	合計
要受診者	10	9	13	12	74
受診済者	4	3	5	7	30
未受診者	6	6	8	5	44

# なつやす 夏休みを元気に過ごすために…

## はや 早ね・早起きをする

はや 早ね・早起きで規則正しい生活を  
しましよう。学校のある日と同じリズムで  
生活しましょう。



## あさ 朝ごはんを必ず食べる

いちにちさんじょく 一日三食バランスの良い食事をしましょう。  
また、1口30回を目指して  
よくかんで食べましょう。



## ねっちょうしょう 熱中症に気をつける

そと で とき 外に出る時は特に水分・塩分補給をして、  
ぼうしをかぶりましょう。



## スマホ、ゲームは時間をきめる

ひと おうちの人といっしょにスマホ、  
ゲームのルールを決めましょう。



## からだを動かす

にちじゅう 1日中クーラーのきいた部屋で  
す過ごすことがないようにしましょう。



## は 歯みがきカレンダーに取り組む

はいふ なつやす きかんちゅう あさ ひる よる かい  
歯みがきカレンダーを配付します。夏休み期間中も朝・昼・夜の3回しっかりとていねいな歯みがきをするよう  
に心がけましょう。毎日チェックをして、8月28日(木)の始業式の日に担任の先生に提出してください。

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



なつ 夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・  
さゆうけい よぼうほぼう ひと ねっちょうしょう よぼう たいてつ すいぶん ほきゅう  
休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ  
ります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を  
ちようせつ はたら けっかん とお おぼ おぼほほ ほほほほ  
調節する働きがある血管が通っています。ねっちょうしょう たいおん じょうしょう  
熱中症は体温が上昇することで起こる  
ため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



### 手のひらを冷やす時のポイント

こおりみず い ひた もっと こう か てき むずか ばあい  
氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、  
こう か すこ お ほれいざい 効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

うんどうまえ きゅうけいちらう ひんかん ひ よぼうこう か たか  
運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

## なつやす いよいよ夏休みです！

みなさんが待ちに待った夏休みがやってきます。夏休みを元気に過ごすためのポイントをしっかり  
と守りましょう。

こころ からだ なに ふあん こころ ずつう ふくつう  
心と体はつながっています。何か不安なことがあるときは、心のもやもやだけでなく、頭痛や腹痛  
あらわ すこ ふあん ひと ひと せんせい そุดん  
になって現れることがあります。少しでも不安なことがある人は、おうちの人や先生に相談してください  
いね。8月28日(木)にみんなが、元気に学校へ来てくれることを待っています。

