

ほけんだより



号

南 城 市 立
知 念 小 学 校
ほ け ん し つ
令和7年7月23日発行

今月のほけん目標

なつ けんこう す

・夏を健康に過ごそう

びょうき ちりょう

・病気の治療をしよう

子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まりました。行きたいところややりたいこと、いろいろ計画を立てて、普段できないことができるといいですね。

厳しい暑さが続く夏休みを楽しく元気に過ごせるよう、熱中症対策を忘れないようにしましょう。また、2学期も元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



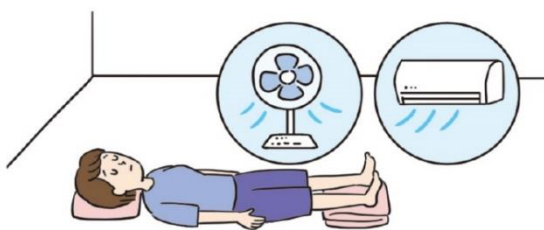
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



8月8日は「笑いの日」

「ハ」「ハ」という笑い声にちなんで、8月8日は「笑いの日」。

私たちは楽しい時に笑うことが多いですが、実は、鏡に向かって

笑ってみると、心が軽く明るくなることが分かっています。不思議ですが、心と体は深くつながっているのです。朝、歯をみがいたり、顔を洗ったりするときに、鏡を見て笑ってみませんか？きっと、気持ちがすっきりして、元気な1日が送れるでしょう。

なが やす 長い休みは、 げん き 元気になるチャンスです!

ちりょう じゅしん
治療や受診をすませましょう!

ほごしゃ みなさま きょうりよく こんねんど ていきけんこうしんだん おお とらぶる しゅう
保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルなく終
了しました。ありがとうございます。健康診断結果から、医療機関での治療・検査
が必要とされたお子さんは、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は、疑
いのあるものをふるい分ける「スクリーニング検査」のため、最終的には病気や異常
がない場合がありますが、早期発見早期治療につなげるため、できるだけ早い時期
に受診し、必要に応じて治療を勧めていただければと思います。



また、健康診断を欠席等で受けることができなかったお子さんも、指定の医療
機関、検査機関で受けるよう、よろしくお願いします。

しょくせいかつ ちえっく
食生活をチェックしよう!



なつやす せいかつしゅうかん みだ ちょうしょくめ ふう
夏休みは、生活習慣が乱れがちで、朝食抜きなどが増えることがあります。また、
えいようばらん す みだ にち えねるぎーげん ちょうしょく た なつ
栄養バランスも乱れがちに・・・1日のエネルギー源「朝食」をしっかり食べて、夏
ばて予防のためにも、3食しっかり食べましょう。

また、肥満傾向の児童にとって、この夏休みに、どれだけ体重を維持できるかが、
おお 大きなカギとなります。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめに、まいにち たいじゅう
毎日の体重
ちえっく たいじゅうけい しゅうかん
チェックができるといいです。まずは、毎日、体重計にのる習慣をつけてみましょう。

すこ ほんやく
少しずつでも、早く起きよう!

はやねはやおき めざ とき はや ね わたし こ こえ
早寝早起きを目指す時に、よく「早く寝なさい」と私も子どもたちへ声をか
けてしまいがちですが、早寝早起きするためには、毎日決まった時間に起きること
がたいせつ
大切だそうです。

お あと じかんご ねむけ うなが めらとにん ぶんびつ
起きた後、14～16時間後に、眠気を促すメラトニンが分泌されます。その
メラトニンの促して眠たくなるのです。早く眠るためには、早く起きて、ねむ
い時間にはメラトニンが分泌されるようにしましょう。

