



おうちの人にも
みてもらってね。

令和 7 年 7 月 2 日
上島町立弓削小学校

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからと言ってそのままにしていると、生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。毎日決まった時間に起きる、朝ごはんを食べる等、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

また、熱中症にならないために、帽子と水分補給も忘れないでくださいね。



7月の予定

- 2日(水) 児童尿検査予備日
- 3日(木) 誕生日給食(7月)
- 7日(月) 個別懇談会・健康相談①
- 8日(火) 個別懇談会・健康相談②
- 9日(水) 誕生日給食(8月)
縦割り班遊び(昼休み)
- 10日(木) クラブ
- 15日(火) フッ化物洗口(おげんタイム)
- 17日(木) 5時間授業(全学年)
- 18日(金) 第1学期終業式

水泳授業の予定

- 1日(火) 水泳/海(3・4年⑤⑥)
- 2日(水) 水泳/海(5・6年⑤⑥)
- 4日(金) 水泳/海(3・4年⑤⑥)
- 8日(火) 水泳/海(5・6年③④)
- 9日(水) 水泳/海(1・2年③④)
- 10日(木) 発表会/プール(1・5・6年)
- 11日(金) 発表会/プール(2・3・4年)

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

本日、6月中に実施した歯科検診結果のお知らせを保健用茶封筒に入れて配付していますので、ご確認ください。

今年度の健康診断は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すございました。

熱中症
かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対応しましょう。

「環境省熱中症予防
情報サイト」は、熱中症
に関する情報サイトです。



<https://www.wbgt.env.go.jp>

熱中症予防のポイント

ぼうし
帽子を
かぶる



バランスの
よい食事

しっかり
ね
寝る



ひかげ
日陰で
やす
休む

ほれいざい
保冷剤など
で冷やす



スポーツ飲料の落とし穴 ⚠️ ペットボトル症候群にご用心

【ペットボトル症候群とは?】 甘い飲み物をたくさん飲み過ぎることで引き起こされる、急性の糖尿病（体の中の糖分をコントロールできなくなる病気）の一種。

実はスポーツ飲料の中にも、甘いジュースと同じくらいの量の砂糖が入っているものがあります。薄めて飲む、経口補水液など砂糖があまり入っていない種類のスポーツ飲料を選ぶ、基本は水やお茶を飲む等、砂糖をとり過ぎないように工夫しましょう。

熱中症の症状



めまい



ずっ
頭痛



いしき
意識もうろう



はき
吐き気



がえ
こむら返り



からだ あつ
体が熱い

熱中症になりやすいのは、どんな日?



気温が高い日、日差しが強い日、風が弱い日、
急に暑くなった日、湿度が高い日

熱中症かな?と思ったらきの手当



- 涼しい場所で横になる
- 服をゆるめる
- 首・わきの下、足の付け根を冷やす
- 意識がない時はすぐに救急車を呼ぶ

