

# すこやか 7月

2025年7月

町田市立小川小学校 校長

養護教諭

夏休みは、生活リズムがくずれがちになります。健康に過ごすためにも、計画を立て、以下のポイントを意識してすごしましょう。

## 生活リズムを整える

ポイントは早起きして朝日を浴びることです。夜は早めにねて、からだの疲れをしっかりと取ることが大切です。



## 食べるものに気をつける

暑い夏は体力を使うので、十分なエネルギーをとりましょう。とくに朝食はとても大切です。甘い物や冷たい物の取りすぎには気をつけてください。



## 運動で体をきたえる

ラジオ体操や水泳などに積極的に参加しましょう。丈夫なからだづくりには運動は欠かせません。水分補給も忘れずに!



## 必要な治療をする

健康診断でむし歯や目などを病院で診てもらおうように「お知らせ」をもらい、まだ受診していない人は、夏休みを使って治しておきましょう。



# 熱中症かも…と思ったら

## 熱中症のような症状はある？

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足がつる
- しびれる
- 吐き気
- 頭痛
- 足がもつれる
- 座り込む
- 体に触ると熱い など

↓ 症状がある

## 意識ははっきりしている？

- 名前を言える
- 場所や状況を把握している
- 返事ははっきり言える など

↓ はい

呼びかけに応えない (いいえ)

涼しいところに移動し (運んで)、  
衣服をゆるめて体を冷やそう！

↓

## 自分で水を飲める？

↓ はい

自分でのめない (いいえ)

経口補水液などを補給しよう！

★スポーツドリンクや経口補水液など、  
塩分を含んだものがよい



少しずつ、飲めるだけでよいので水分を補給しよう！

↓

## 休んだことで症状はよくなった？

↓ はい

回復しない (いいえ)

症状がよくなっても、その日はなるべく安静にしておきましょう！  
そのまま十分に休んで、回復したら帰宅しよう！

熱中症かもと思ったら、  
体を冷やしましょう！



質問に対して応答がおかしい、  
意識がはっきりしない場合は、  
すぐに救急車を呼ぼう！



待っている間は  
体を冷やそう！



呼びかけに反応がない場合は、  
無理に水を飲ませないで！

★太い血管 (首、わきの下、太ももの付け根) の  
あるところを氷のうで冷やそう！  
★水をかけてうちわで風を送るのもいいね！

救急車を呼ぼう！



病院に行こう！





夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・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血管という体温調節をする働きがある血管が通っています。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。

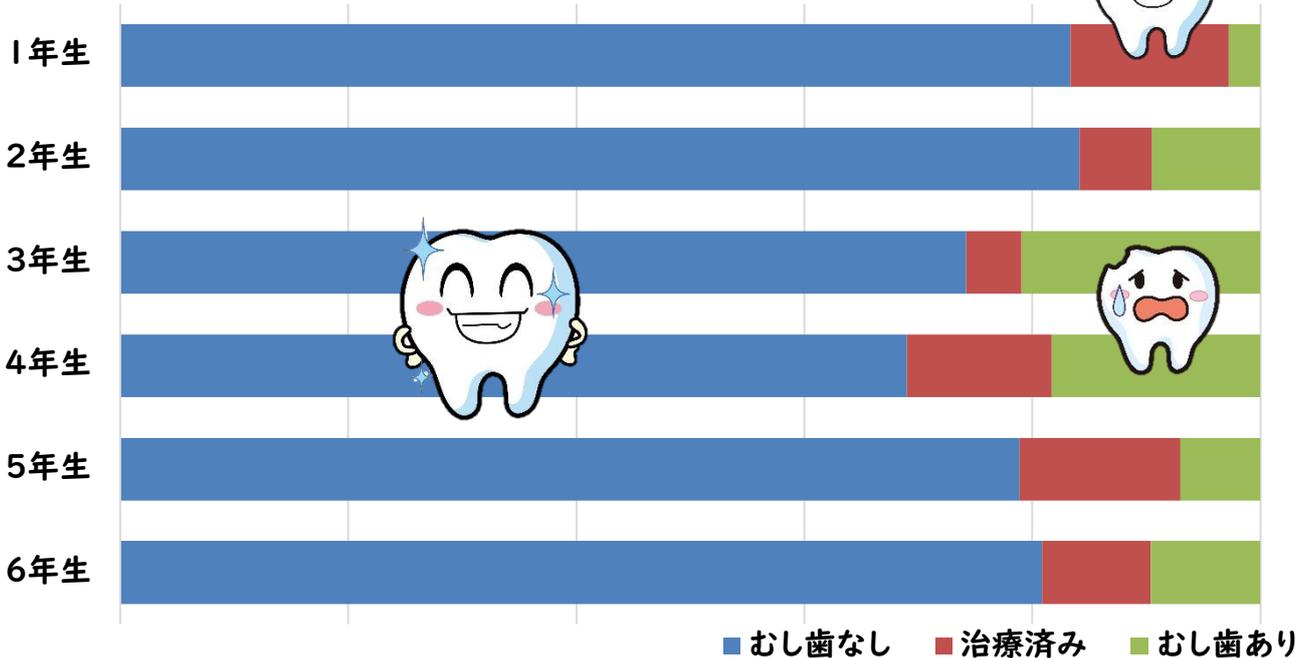
手のひらを冷やす時のポイント

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、効果は少し落ちますが保冷剤でも OK

運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすと予防効果が高まります。



歯科健康診断集計結果



4月から実施してきた健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果を記入した『けんこうカード』を配付します。お子さまの成長の様子や健康状態についてご確認ください。「成長曲線グラフ」の記入や、ご家庭でのお子さまの健康の記録や治療の状況などについてもご自由にお書きください。治療や精密検査の必要な人にはすでに「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。なお、歯科健康診断の結果は全員配付したため、カードへの記入を省略させていただきました。

『けんこうカード』の保護者欄に押印またはサインのうえ、7月7日(月)までに返却をお願いします。