



令和7年 7月 18日
 清瀬市立 清瀬小学校
 校長 谷口 雄磨
 養護教諭 藤崎 南

～おうちの人と一緒に読んでください～



いよいよ、来週から夏休みです。6月から暑い日が続き、心も体も疲れがたまってる人が多いと思います。夏休みにしっかり、ゆっくり休んでくださいね。



◆ 治療・受診をすませよう！

健康診断後に「結果のお知らせ」をもらった場合は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診をして治療しましょう。治療がすんだら夏休み明けに「結果のお知らせ」を提出してください。

◆ 食生活をチェックしよう！

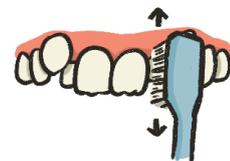
1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。暑いからといって、冷たいものの食べすぎには注意しましょう。

◆ 少しずつでも…早く寝よう！

みなさんの成長に大切な「成長ホルモン」は、夜10時～2時の間でぐっすり眠っているときにたくさんもらうことができます。ぐっすり眠ることができるまで、1時間くらいかかるので、夜9時には寝られるようにしましょう。いきなりはむずかしくても、今日は昨日より早く、明日はさらに早く…。少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげましょう。

は みがきカレンダーを実施します

夏休み中に、「はみがきカレンダー」を実施します。ご飯の後に歯をみがいたら、イラストに色を塗りましょう。朝、昼、夜、3回みがくことができたなら「好きな色」、2回みがくことができたなら「青」、1回みがくことができたなら「赤」できれいに色を塗ってくださいね。イラストは保健委員会の5・6年生がかいてくれました。しっかりと歯みがきをして、歯も気持ちもスッキリと過ごしましょう！



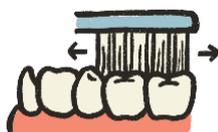
がたがたはならび



おくばのうらがわ



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ



そとがわ



さかため



うちがわ



数字で見る

熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

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血管という体温を調節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、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

