



6月後半から暑い日が続いていますね。1学期もあとわずか、みなさんが楽しみにしている夏休みにになります。熱中症に注意して元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

夏本番！熱中症に要注意！

熱中症になりやすいのはこんなとき！

◆環境

- 気温や湿度が高いとき
- 急に暑くなったとき
- 日差しが強く、風が弱いとき



◆体調

- 朝ご飯をきちんと食べていないとき
- 睡眠不足のとき
- 体調がわるいとき



◆行動

- 水分をこまめにとっていないとき
- 激しい運動や慣れない運動をしたとき
- 外で長時間活動をしたとき

これが熱中症の始まり

●手足のしびれ

●めまい、立ちくらみ

●頭痛

●こむら返り

●気分が悪い



体調がわるいときやいつもの体の調子と違うと思ったら、先生やおうちの人など、必ず周りにはいる大人に伝えましょう。

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分をとりましょう。

熱中症にならないために

- 毎日20～30分に1回（少なくとも1時間に1回）、水分をとりましょう。

※のどがかわいたときにガブガブたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに。

- 「早寝早起き朝ご飯」で規則正しい生活を心がけましょう。

- 外に出るときは、できるだけ日かげで過ごしたり、休憩をとったりしましょう。



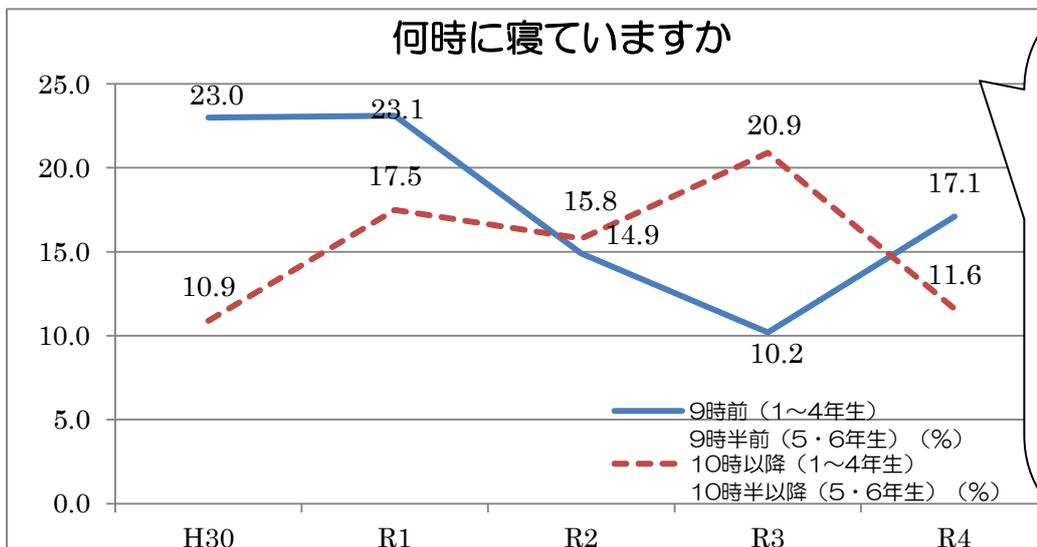
保護者の方へ

熱中症対策をお願いします

今年は観測史上最も早い梅雨明けとなり、全国的に暑さによる熱中症の危険等が連日報道されています。本校でも、体調不良や軽度の熱中症のような症状を訴え、保健室に来室する子供が見られます。普段外で体を動かしていない人や、朝食を食べていない、睡眠不足などで体調がよくない人は、熱中症になりやすいと考えられます。これからさらに気温が上がり、暑い日が続きますので、こまめな水分補給のための水筒や汗拭きタオルを持たせるなど、ご家庭での熱中症対策をお願いします。

とやまゲンキッズの結果について

保護者の方にもご協力いただき、5月に「とやまゲンキッズ作戦」を実施しました。とやまゲンキッズ作戦とは、富山県教育委員会が実施する「朝から元気とやまっ子食育・健康教育推進事業」の一環として、生活の見直しを実施し、子供たちによりよい生活習慣が身に付くようにするための取組で、県内の小中学生が対象です。実施した結果を集計し、実態を調査しました。



5月に実施した結果は、9時前（1～4年生）または9時半前（5・6年生）に就寝する子供は全体の17.1%でした。10時以降（1～4年生）または10時半以降（5・6年生）に就寝する児童は11.6%でした。

過去5年間で、早寝する児童は減少傾向にありましたが、今年度は昨年度より増加していました。また、寝る時刻が遅くなる児童は昨年度の約半数となりました。

睡眠は生活リズムの基礎の一つです。睡眠は体や脳の疲れをとるだけでなく、起きている間に経験した記憶や環境の整理をする役割もあります。

今年度は生活リズムチェックシートや舟橋村地域学校保健委員会のテーマでもある「目の健康」と関連付けて、生活習慣についての指導を行う予定です。

健康カードについて

1学期の健康診断の結果を記入した健康カードを個別懇談会にて配付します。確認後、**表紙に捺印して**学校に提出してください。また、健康カードの中に挟んである「成長の記録」（身長体重が印刷されたもの）は、毎学期ごとに新しいものを印刷してお渡しします。そのため、**「成長の記録」の用紙を抜き取って****から学校にご提出ください。**よろしくお願いいたします。