



令和2年7月2日
立川市立第六小学校
校長 小林 邦子
養護教諭 吉原 真帆

7月の保健目標

熱中症に気をつけて水分をとろう

7月になりました。まだまだ続く梅雨ですが、晴れ間があると子どもたちは元気に外に出て遊んでいます。

第六小学校では、児童の体力作りと、教室での3密を避けるために中休みか昼休みは必ず校庭に出るという取り組みをしています。友達との距離に気をつけながら元気に遊んでいる子どもたちです。

6月の後半から体育が始まりましたが、少しの運動で頭痛が出たり気持ち悪くなってしまう児童が増えています。マスクを付けていると口の周りが湿りやすく、喉の渇きに気付きにくくなります。児童には遊ぶ前や運動する前に水分補給をするように指導しています。ご家庭でもお話ししていただけると、幸いです。

健康診断について

身体計測以外の各健康診断ですが、延期が決まりました。今後の状況で改めて決定するものが多いので、その都度、保健だより等でお知らせさせていただきます。

【日程が決定している検診】

・内科検診・・・7/7（火）1・2・3年 7/28（火）4・5・6年

【2学期以降に実施予定の検診】

・耳鼻科検診 ・眼科検診 ・歯科検診 ・心臓検診 ・尿検査 ・聴力検査
・視力検査 ・色覚検査 ※身体計測は通常通り学期の始めに実施予定です。

「低体温」はすいみん不足のサイン

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、すいみん不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。



熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

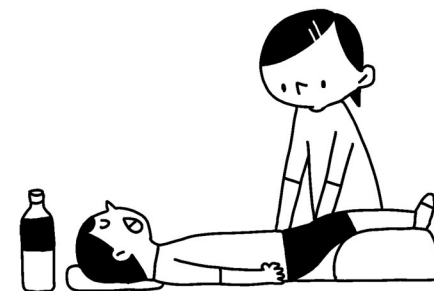
気分が悪い、ボーっとする

めまい、立ちくらみがある

手足がしびれる

筋肉のこむら返りがある（痛い）

（熱失神）



すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。

（熱けいれん）

手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

頭ががらがんする（頭痛）

吐き気がする・吐く

体がだるい（けんたいかん倦怠感）

意識がなんとなくおかしい

（熱疲労）



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

重症度Ⅲ度

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

体がひきつる（けいれん）

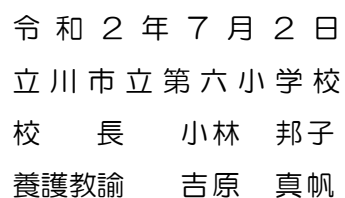
まっすぐに歩けない・走れない

体が熱い

（熱射病）



熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。

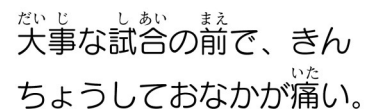
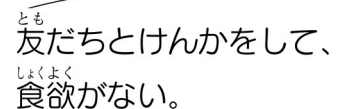
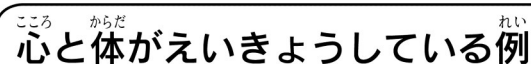


ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて
すいぶん
水分をとろう

あつ ひ そと あそ たいいく あと あたま
暑い日に外で遊んだり、体育をした後に、頭が

「^{こころ}心」と「^{からだ}体」はつながっている？

このように心（^{こころ}脳^{のう}）と体はたがいにえいきょうしあ^あ合っています。



A black and white line drawing of a young boy with short, wavy hair. He is smiling and looking towards the right. He is wearing a collared shirt. In his right hand, he holds a thermometer, which has the word 'TEMP' written on it.

しつ^どが^{たか}高いとき

ケータイ・スマートフォンを長時間利用していると、生活リズムが乱れます。健康を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを使用しないようにしましょう。

