

ほけんだより July

令和7年7月1日
立川市立上砂川小学校
保健室

がくしゅう あんせん おこな やくそく 学習費 勉強費 おこなう ための 約束



すいみん 睡眠をたっぷり取って
たいちよう ととの
体調を整える。



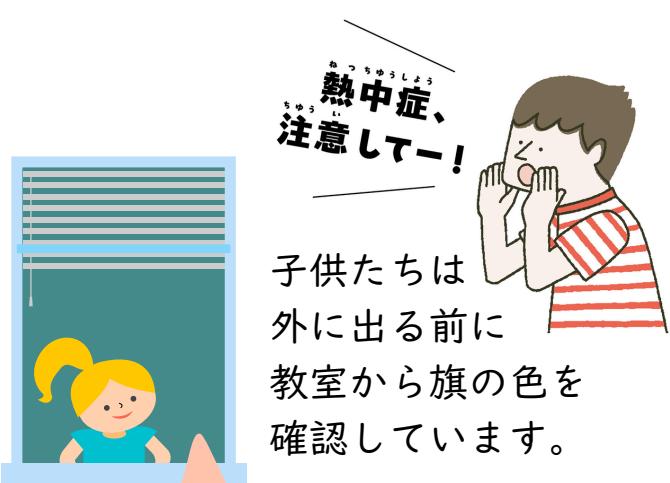
あさ 朝ごはんを食べて、
た えいよう しっかり栄養をとる。



あさ けんこう
朝、健康チェックをして
からだ ようす かくにん
体の様子を確認する。

学校の熱中症対策

WBGT（暑さ指数）を校庭で計測して旗の色でわかるようにしています。



はたが赤いから
外であそべないわ



登下校時の暑さ対策については
ご家庭でよく話してください

熱中症の疑いがある時は
チェックシートを用いて
緊急性を判断しています

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

7月から水泳指導が始まります。健康診断を欠席した、または受診のお知らせをもらった場合は、早めに受診をして水泳の参加について医師に相談してください。

むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあるので、時間のとりやすい夏休みを利用して受診や治療をお願いします。



感染症流行状況（6月）

溶連菌感染症：7名

感染性胃腸炎：1名

新型コロナウイルス：1名