

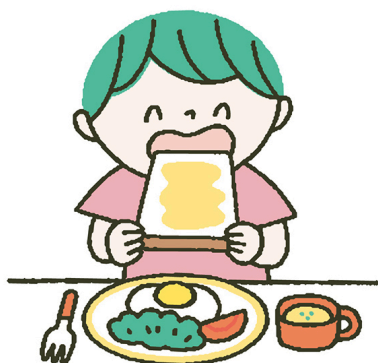
ほけんだより July

令和7年7月1日
 立川市立上砂川小学校
 保健室

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
 体調を整える。



朝ごはんを食べて、
 しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
 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
 外であそべないね

熱中症、
 注意してー！



子供たちは
 外に出る前に
 教室から旗の色を
 確認しています。

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

項目	内容	結果	備考
A 重症度チェック	重症度チェック	重症度	重症度
意識	意識がはっきりしているか	○	○
呼吸	呼吸が正常か	○	○
脈拍	脈拍が正常か	○	○
体温	体温が正常か	○	○
皮膚	皮膚が正常か	○	○
水分	水分が正常か	○	○
その他	その他	○	○
B 重症度チェック	重症度チェック	重症度	重症度
意識	意識がはっきりしているか	○	○
呼吸	呼吸が正常か	○	○
脈拍	脈拍が正常か	○	○
体温	体温が正常か	○	○
皮膚	皮膚が正常か	○	○
水分	水分が正常か	○	○
その他	その他	○	○
C バイタルチェック	バイタルチェック	バイタル	バイタル
意識	意識がはっきりしているか	○	○
呼吸	呼吸が正常か	○	○
脈拍	脈拍が正常か	○	○
体温	体温が正常か	○	○
皮膚	皮膚が正常か	○	○
水分	水分が正常か	○	○
その他	その他	○	○

ね っ ちゅうしょう しょうじょう お ぼ 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。



プールの中でも
熱中症に気を付けて！

プールの中では
暑さを感じにくい

実はたくさん
汗をかいている

のどの渇きを
感じにくい

気温・水温が上がって
体の熱が逃げにくい

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