

令和7年度

石北小だより



げんきだより

いよいよ夏本番です。大人も子どもも夏バテや熱中症が心配です。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気を付けましょう!! 夏休みまであと少し! 元気にこの暑さを乗り切ってくださいね。

こんな症状があったら危険!! 熱中症に気を付けよう

軽度

- めまい・立ちくらみ・筋肉痛
- 汗が止まらない



中度

- 頭痛・吐き気
- 体がだるい・虚脱感



重度

- 意識がない・けいれん・高い体温
- 呼びかけに対して返事がおかしい・まっすぐに歩けない、走れない



熱中症にならないために! 5つの予防法

①こまめに水分をとる!

運動する前や外で遊ぶ前にまず水分をとりましょう。それから20分おきにこまめに水分をとることが大切です。遊びに夢中になって水分補給を忘れないように。



②こまめに休憩をする!

激しい運動はしないなど運動の量を調節したり、こまめに休憩したりしましょう。



③こまめに汗をふく!

こまめに汗をふくことで、体の表面温度が2~3度下がるそうです。汗をふかないでそのまま遊んでいると、体の温度が上がり熱中症の危険が高まってしまいます。



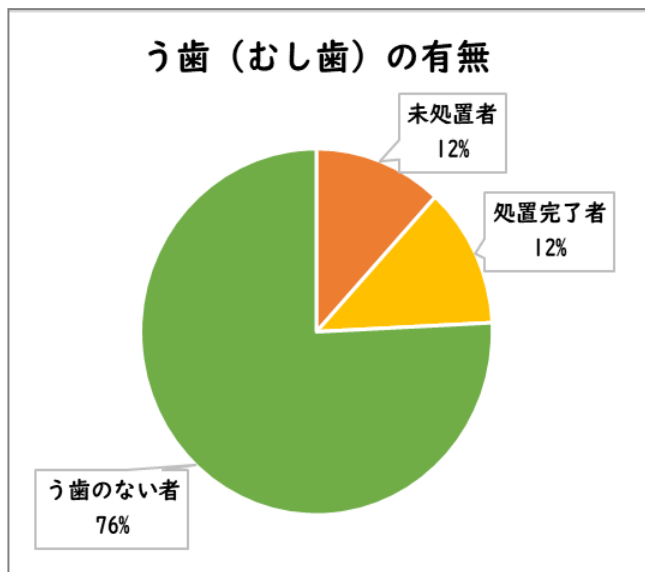
④暑さを避ける!

外に出るときは、帽子をかぶり、できるだけ日陰を歩きましょう。

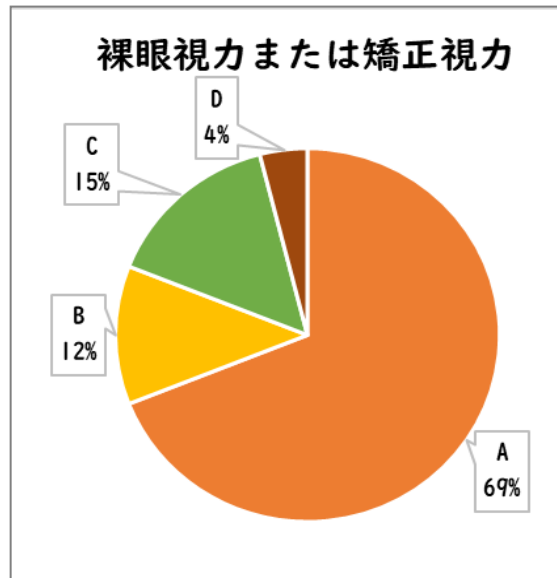
⑤しっかり寝る! しっかり食べる!

暑い日は疲れやすいので早く寝て、体を休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ご飯を食べましょう。

し か けんしん けっか 歯科検診の結果



しりよくけんさ けっか 視力検査の結果



歯科検診で、う歯のない児童は76%でした。未処置歯がある場合は、早めの受診をお勧めします。視力検査では、裸眼視力または矯正視力でどちらかの視力が B以下だった児童は約3割でした。夏休み中は、ゲームやテレビなどに触れる時間が多くなりがちです。目の健康を守るために、使う時間を決めるなど、ルールを守りましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

て あら
手洗い・うがいをする

すいぶん
水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

えいよう
栄養バランスのよい
しよくじ
食事をとる

よる
夜はぐっすり寝る



もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

