

# ほけんだより



2023. 6. 28 茅野市立米沢小学校 保健室

健康診断が終わりました。プールの授業も始まっています。病気が見つかった人は受診しましょう。

## 熱中症に気をつけましょう

登下校時も首に冷たいタオルを巻くなどして、暑さから体を守りましょう。

外で遊ぶ時にも、凍らせたタオルを首に巻くと効果があります。

### 熱中症に関するクイズに挑戦

昨年のおさらいです。覚えているかな？

① 子どもは大人に比べて熱中症になりにくい。○か×か



② 熱中症になりやすいのは、気温が高くなる8月です。○か×か



③ 熱中症を予防するには、薄着でね

つをにがしやすい風通しの良い

服装がよい。○か×か

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



クイズのこたえ

- ① × 子どもの方が熱中症になりやすいです。
- ② × 昨年度の記録では、7月がなりやすかったです。熱くなり始めた頃の方が体が熱さに慣れておらずなりやすいです。
- ③ ○ しめつけない、風通しの良い服装で過ごしましょう。

## ＜凍らせタオルの作り方＞

- 1 タオルを水でぬらす。
- 2 軽く絞ってビニール袋に入れる。
- 3 冷凍庫に入れて凍らせる。

## ＜凍らせタオルの使い方＞

ぼうし あたま あいだ  
帽子と頭の間にはさむ

かお くび ひや  
顔や首を冷やす

とく くび ま こうかてき  
(特に、首に巻くと効果的です)

これからまだまだ暑い日は続きます。家庭にある物で工夫して、熱中症予防をしましょう。

あした おんがくかい こんや はや ね てんき みかた  
明日はいいよ音楽会です。今夜は早く寝ましょう。お天気もきっと味方をして  
くれます。

すいぶんほきゅう すいとう あせ わす ようい あした かぜとお  
水分補給のための水筒と汗ふきタオルも忘れずに用意しましょう。明日は、風通  
しの良いからだをしめつけない涼しい服装で登校すると良いと思います。素敵な  
音楽会になりますね。

## 保護者の皆様へお知らせです

### 1 まつもと医療センターより

小学校3年生から6年生の体重増加が気になる児童を対象にした「すくすく教室」が開催されます。

期日は8/1（火）～8/3（木）の2泊3日です。

参加申し込み締め切りは、7/13（木）までです。

### 2 信州大学医学部附属病院より

児童と家族を対象とした「生活習慣病予防外来」が開催されます。

期日は8/7（月）予約制で9:00～15:00頃までです。

申し込み締め切りは、7/31（月）正午までですが、先着順になります。

\*参加を希望される方は、案内をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。