

# ほけんだより5月



ただ すいぶんほきゅう  
正しい水分補給をしましょう

令和6年5月30日（木）  
ちょうふしりつ ふ だしょうがっこう  
調布市立布田小学校  
こうちょう よこやまきみかず  
校長 横山公一  
ようごきょうゆ よしだ あかり  
養護教諭 吉田朱里

だんだんと暑くなってきました。気温や湿度が高い日に「頭がクラクラする」と言って保健室に来室する人が増えてきています。みなさんは正しい水分補給ができていますでしょうか。のどが渇いてから水分補給をする人も多いですが、のどの渇きに気付いたときには、すでに体内の脱水状態が始まっていると言われています。熱中症予防のためには、「のどが渇く前に飲む」が正しい水分補給です。5分休みなどにこまめに水分補給をして、しっかりと熱中症予防をしていきましょう。

すいえいがくしゅう はじ  
水泳学習が始まります

けんこうしんだん ない かけんしん じ び かけんしん がん かけんしん けっせきとう う  
健康診断（内科検診・耳鼻科検診・眼科検診）を欠席等で受けていない  
ひと けっせきしゃけんしん し がっこう い びょうき うたが い  
人には「欠席者検診のお知らせ」を、学校医から病気の疑いがあると言  
われた人には受診勧告書「結果のお知らせ」をお渡ししています。水泳  
がくしゅうまえ じゅしん けっか がっこう ていしゅつ  
学習前に受診をし、結果を学校に提出してください。

また、気になる症状がある場合や持病がある場合、水泳学習に参加  
かのう かどうか、かかりつけ医とよく相談をしてください。

ほごしゃ かた  
保護者の方へ



熱中症が心配な季節になりました。朝食欠食や睡眠不足等は、熱中症の大きな要因となります。たとえば朝食を摂ることは、栄養はもちろん、水分と塩分を補給していることになり、それを摂らないと登校時には脱水ぎみになっている可能性があります。水筒・帽子の持参とともに、規則正しい生活を送るようお声掛けをよろしくお願いします。

暑い環境下にいるときやその後に、だるい、頭痛がする、ふらふらする、顔が赤くなるなどの症状があらわれた場合、すべて熱中症と考え、早期にケアを行います。保健室では、熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液（大塚製薬商品名 OS-1）を常備しています。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー物質（28品目）該当なしとのことですが、「飲用は控えてほしい」などのご要望がありましたら、保健室までご連絡ください。



こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう  
急に  
暑くなった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
日ざしが強い日

からだ あつ な じき  
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゅう うんどう ねつちゅうしやう じき  
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☐ こまめな水分補給
- ☐ 帽子をかぶる
- ☐ タオルで汗をふく
- ☐ 通気性のよい服や肌着を着る



いま  
今からしっかり  
たいさく  
対策しましょう