

ほけんだより 7月

令和7年7月16日
さいたま市立
大宮西小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。学校はお休みですが、夏休み中も規則正しい生活リズムを心がけ、暑い夏を乗りきりましょう。夏休み明け、元気にみなさんに会えることを楽しみにしています♪

熱中症に気を付けよう！

暑い日が続いていますが、夏休み中も熱中症にならないようにこまめに水分補給をすることを心がけましょう。もし、熱中症かも？と思った場合には、重症度に合わせた対応をすることが大切です。



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

水の事故を防ごう！

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざげない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る



海や川では、さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く





健康で楽しい夏休みにしよう！

きそくただい せいめいが
できているか、ときどき
チェックしよう！



はやね・はやおきをして、がっこう
がある日と同じ生活リズムで
すごそう！



1日3回の食事をしっかり
とろう！朝ごはんも忘れず
に！



こまめに水分補給をして、
熱中症対策をしよう！



テレビやゲームは時間を決
めてやろう！



夏休みの間もお手伝いや
運動をして、体を動かそう！



冷たい物の食べすぎ・飲み
すぎに注意しよう！

保健室前の掲示板に「めざせ！むし歯治療率100%」
を掲示しました。歯科健診の結果、クラスごとにむし歯
のある人（黒いシール）→むし歯の治療が終わった人（白
いシール）を掲示してあります。
むし歯治療率100%を目指して頑張りましょう！



カバの口をめくると…



保健室からの宿題とお願い



◎「なつやすみはみがきカレンダー」を毎日つけましょう！2学期始業式（8/27(水)）に担任の先生に
提出しましょう。

◎夏休みは治療のチャンスです！

- 定期健康診断において、医療機関の受診が必要な場合には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししま
した。まだ受診されていないご家庭は、夏休みの機会を利用し、早めの受診をお願いいたします。
- 歯科については、まだ受診されていないご家庭には、再度夏休み前に「健康診断結果のお知らせ」を
お渡しします。