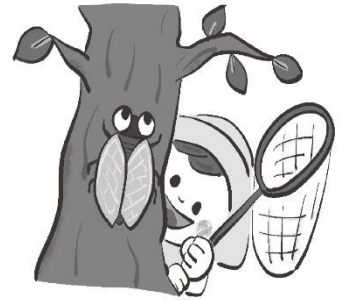




ふじみ野市立西原小学校保健室  
令和7年7月夏休み号

新しい学年を迎えて緊張の中、児童それぞれが一生懸命過ごした1学期  
また一気に暑くなって体調管理も大変だったと思います。お家の方には、い  
つも温かいご支援ご協力ありがとうございます。

夏休みは、家族でゆっくり過ごせる時間があることと思います。また、ふ  
だんできないことをやってみるのもいい時です。お出かけする人もいると思  
いますが、夏のいい思い出をつくってください。



こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう  
今月の保健目標 夏を健康にすごそう

## 夏バテさんたちに注意!

イライラさん



怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや  
立ちくらみがある

いらないさん



食欲がない

ぐったりさん



疲れやすかったり  
体がだるかったりする

みなさんのところには  
夏バテさんは  
来ていませんか?

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて  
栄養をとる

軽い運動  
をする

よく眠って  
疲れをとる

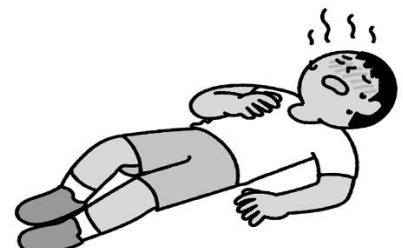
## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【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、  
まっすぐ歩けない、体が熱いな  
ど→救急車を呼ぶ。



## あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。これらの理由から、子どもはあせもがしやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ

あせもが  
しやすい場所



## 保健室のまど

受診、  
後回しに  
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事で

忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。



受診は夏休みの間がチャンスです！

どこか治療が必要な  
ところがある人

健康診断の結果、  
受診のお知らせを受け取ったのに  
まだ受診していない人

歯については、  
『要医療』で治療  
が終わっていない  
人は、再度  
歯科健診結果の  
お知らせをお配  
りしています。  
よろしくお願  
いします。

## ○「授業歯みがきカレンダー」・「カラーテスターカード」のお願い

7月19日(土)～8月24日(日)※提出は8月25日(月)です。

夏休みにカラーテスターを使ってそめ出しをしてください。カラーテスターをすることによって磨けていない所がわかり、自分の歯にあったみがき方でみがき残しを減らせるといいですね。お家の方に仕上げみがきをして頂き、お子さんとのスキンシップの場としてもいい機会です。

○

歯の治療率  
40%  
(60人中24人)

～8月の保健行事～

8月27日(水)発育測定(5・6年・つばさ)  
28日(木)発育測定(3・4年)  
29日(金)発育測定(1・2年)