小金井第四小学校

ほけんだより

2025
7

令和7年7月1日メール配信

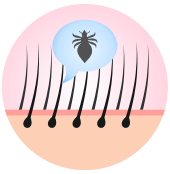
＼ 7月の保健目標：夏を元気にすごそう ／

先月は気温が30℃以上の日が多くありました。また梅雨明けもしていないためジメジメと蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は特に熱中症に注意が必要です。
暑い日はアイスや冷たい物がおいしく感じ、ついつい取りすぎてしまいますが、胃腸が冷え消化機能が弱まり食欲を低下させます。
暑い日こそ、３食きちんと食事を取りましょう。

保護者の方へ

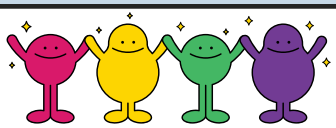
水泳参加の際の注意点

水泳指導が始まっています。
水泳指導当日の朝は、いつもより丁寧な健康観察をお願いします。体調が悪い場合は、無理をさせないようにしてください。
また、プールの更衣の際に、アタマジラミが広がりやすくなります。
今一度、お子さんの頭をチェックしてあげてください。もし、アタマジラミを見つけた際は専用シャンプーでの対応と学校へご連絡をお願いします。



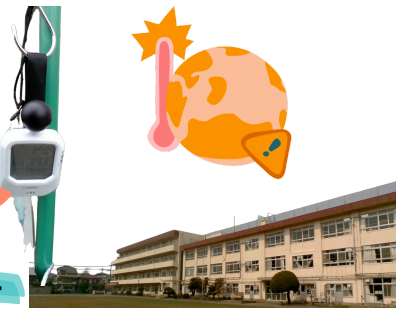
熱中症予防について

四小 熱中症対策中！



これから夏本番！ますます熱中症のリスクが高くなります。熱中症者を出さないために四小でもさまざまな熱中症対策をしています。

①こまめな休憩時間を設ける
②適宜水分補給の声がけ
③休み時間は帽子をかぶって外に出るよう声がけ
④熱中症指数を計測
　指数が３１になったら、外での活動は控え室内で過ごす
　（先月も何度か外で遊べない日がありました）
⑤体調が悪い場合は、早めに申し出るよう声がけ



熱中症指数計

水分補給には工夫が必要！

水分を「ゴクリ」１口でどれくらい飲めているの？

実は約20ミリリットルしか飲めていません。
コップ１杯分（200ミリリットルを飲もうとすると10口は必要です。水分不足の人が多いです。

・スポーツドリンクは要注意！
市販のスポーツドリンクには500ミリリットルにつき、約30グラムの砂糖が含まれています。むし歯になるリスクも高まるので、麦茶や水を飲むとよいです。
・コップ１杯分の水分を２０分に１回飲む。
運動を始める前に飲むことが大切です。のどが乾いてからでは遅いです。