

ほけんだより 6月

豊見城小
2024・6・18
ほけんしつ

梅雨に入り、じめじめとした暑さが厳しくなっています。体が暑さに慣れるまでには時間がかかります。そのため、この時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給をこまめにし、熱中症予防に心がけましょう。

熱中症予防のために

○水分補給はこまめにしましょう！

○涼しい服装で過ごしましょう！

○毎食しっかり食べましょう！

※体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物からとる水分もあります。そのため、きちんと食事を取ることが脱水対策につながります。



正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ・気分不良	低い 高い
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感	
III度	II度の症状に加え、意識障害・けいれん・運動障害 高体温	

健康診断について

- 今年度の健康診断は、高学年の内科検診を残すのみとなりました。学校から、病院受診勧告の用紙が届きましたら、早めの治療や相談をしましょう。
- 学校健康診断を受けられなかった児童に、指定病院への受診願いを順次配付しています。指定病院以外での検診は、実費となりますので、配付用紙を確認し、受診をお願いします。



※病院受診結果については、学校への提出をよろしくお願いいたします。

その他お知らせ

「株式会社オンデーズ×豊見城市小学生学業支援プロジェクト」として、今年度の視力検査の結果がC評価（0.6以下）及びD評価（0.3未満）を受けた児童と眼鏡を使用している児童を対象に、眼鏡の無償提供があります。先日、豊見城市教育委員会より対象児童分のクーポン券が届きましたので、順次配付をしています。内容をご確認の上、お子さまにあった眼鏡を製作してください。

クーポンには、有効期限（2024年11月30日）があります。また、本人以外での使用はできません。

