

ほけんだより

7月

令和7年7月1日発行
三吉小学校 保健室



急に暑くなったり、雨が降ったり天候が安定しない日が続きますね。
保健室にも体調不良でたくさんの方が来室しています。熱中症を予防するには水分をこまめにとることや、ぼうしをかぶることに加えて、よく眠ることも大切です。寝る前のスマホやゲームはしないようにしましょう。



熱中症に気をつけよう！

急に暑い日が続き、熱中症になる危険が高まっています。
熱中症は、重症化すると命にもかかります。
体調が悪いと感じたときは無理をせず、早めにすずしい場所で休みましょう。



！注目！ 熱中症について放送があります！

なかよしタイム・給食の時間に熱中症についての放送があります。よく聞いて活動の目安にしましょう。



WBGT 25℃以上⇒ **熱中症注意！**

しっかり水分をとろう。外に出るときはぼうしをかぶろう。

WBGT 31℃以上⇒ **熱中症危険！**

外遊びを中止して室内のすずしいところでごそう。

※ WBGT…暑さ指数のことです。数字が大きくなると熱中症になる危険性が高くなります。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったりと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にとると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



がっこうほけんいいんかい まな ☆ 学校保健委員会でくすりのルールを学びました ☆

6月4日に学校薬剤師の方を講師に迎え、「薬物乱用防止教室～くすりのルールってなんだろう?～」を行いました。学校の代表として6年生のみなさんに参加してもらいました。

《くすりのルール》

① くすりはあげたり、もらったりしない。

ねんせい いけん
6年生の意見

- その人の体調に合わせた薬がわたされているから他の人がのむと体調が悪くなるかもしれない。
- くすりにアレルギーがあるかもしれないから大人に確認してから飲んだ方がいい。



② くすりは水やぬるま湯で飲む

ねんせい いけん
6年生の意見

- スポーツドリンクやお茶で飲むと薬の成分が変わってしまう。



③ くすりは飲み方や飲む量を守る

ねんせい いけん
6年生の意見

- くすりを一気にたくさん飲むと副作用がでるかもしれない。
- くすりには決められた量があってそれよりも多くても少なくとも効果なくなってしまう。



《オーバードーズってなに?》



オーバードーズ (OD) とは決められた量をこえてたくさん薬をのんでしまうことです。オーバードーズはあなたの心と体を傷つける危険な行為です。また、自分だけではなく、家族や友達など周りのひとも傷つける場合があります。薬は健康に、元気になるためのものです。正しく薬を使いましょう。

(6年生の感想)

- ふだんは体調をよくしてくれるための薬だけど、飲みすぎたり、使い方をまちがえると命にかかわることがわかった。
- もしオーバードーズをしている人が家族や友達にいたら、一人ではかえこまずにだれかに相談することが大切とわかった。
- オーバードーズはとても危険だとわかったので、薬を飲むときは、ちゃんと説明書を見てから飲みたいです。

