



2025 年 9 月
八尾市立大正小学校

お知らせとお願い

健康診断の結果、夏休み中に病院を受診した人は「結果のお知らせ」についている「受診報告書」を学校へ提出してください。

まだまだ暑い日が続きます。登校時は必ずぼうしをかぶるようにし、たっぷりのお茶を水筒に持たせてください。

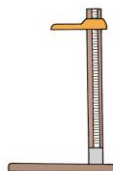


9月の予定

二測定があります。測定の日、ポニーテールなど頭の上でむすぶ髪型はさけてください。

8日(月)	1年	二測定	、	6年	薬物乱用防止教育
9日(火)	2年	〃			
10日(水)	3年生	〃			
11日(木)	4年	〃			
12日(金)	6年	〃			
16日(火)	5年	〃			

※二測定の結果は4月と同じく「身体測定カード」で渡しますので、ご確認ください。



まだまだ熱中症に注意!

6月から保健室前には毎日『熱中症危険レベル』を掲示しています。前を通る子ども達からは「嚴重警戒やって…」「今日はついに危険やん!」のような声が聞こえてきて、意識してくれている様子を感じられます。

引き続き、熱中症対策をしながら安全な学校生活をすごしてもらいたいと思います。



熱中症の原因は3つの不足!?

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。
朝や夕方などすずしい時間に軽い運動をしよう!



睡眠不足

睡眠不足だとあせをしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。
まいにち毎日しっかりねよう!



水分不足

夏はたくさんあせをかくから、体の水分が足りなくなるよ。
こまめに水分補給をしよう!

熱中症の症状は



めまい



こむらがえり



ずっとう頭痛



けはき気



からだ体があつい



いしき意識がもうろうとする

このような症状のときは、すぐに大人に言いましょう!

数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

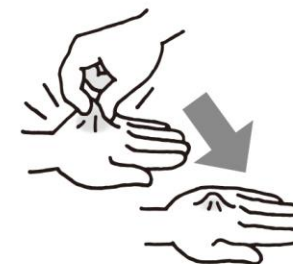
5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

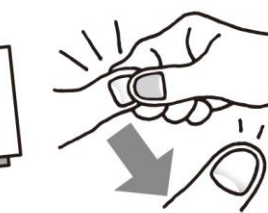


熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

脱水症チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする

重度

ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。