



東山本小学校 保健室
令和7年度 5月

熱中症にならないよう「登下校も」
ぼうしをかぶろう♪

☼ **ぼうしの効果** ☼

- ① 強い日ざしから頭を守る
- ② 体温が上がるのを防ぐ

かぶっている方が
頭の温度が5~10℃も
低くなります。

いきなりですが問題です!

熱中症を予防するためには
とくに何色のぼうしがいじょうか?

- ① 黒 ② 白 ③ 赤

えー?
どれかじゃあ?

答えは
下にあります!

学校ではこんな
対策をしています。

ぼうし

登下校や休み時間
にも かぶりましょう!



水分

こまめにのみましょう!
たくさん運動する前
にものみましょう。



マスク

運動するとき
はずしましょう



他にも WGBT (熱中症指数) を測ったり
ミストや 保冷剤も 活用したりしています。

おはよー!!

おすすめは...

白色やきいろ、
水色など「色が」
うすめのもの
黒っぽいものは熱が
こりやすいです。

ツバの
広いもの
かおやくびの
日やけをふせぎ
ます。



メッシュ素材や
吸湿速乾機能など
通気性の
良いもの

なんか疲れた...

元気がでない

しんどい...

ぼーとする

学校に
行きたくない

なみだが出る...



4月からクラスや先生など環境が
わって1ヶ月半。気づかないうちに、スト
レスや、がんばりすぎでしんどくなってしまう
ことも。少し休んだり、話したりすると
スッキリすることもあります。最近、疲れた
な...と思ったら、その気持ちを話
しやすい人に伝えてみてほしいと思
います。もしよからたら保健室に来てくだ
さいね。

スポーツドリンクについて

- 熱中症予防のため、いつものお茶に加えて、予備のスポーツドリンクを持ってきてもかまいません。(ジュース 炭酸飲料は不可)
- スポーツドリンクには糖分が含まれています。持ってくる量はご家庭で、ご注意ください。
- うすめて持ってくる場合、衛生面に気をつけてください。
- ペットボトルのままではなく、水筒に入れてください。(スポーツドリンクの水筒が確認してください。未開封のものであればペットボトルでも良いです)

問題の答え② 白、ぼうし

さいきん 最近の保健室



うれしかった話

先月、募集した「やってみようコーナー」はなんと32人もの方が参加してくれました。今月からほけんだよりのタイトルは児童のみなさんが考えてくれたものになっています。お楽しみに♪
 子どもたちが描いた絵を見るのがわたしはとても大好きです。すてきな発想にあふれていたり、「好き」がつまっていたりで、おどろきや感動がいっぱいなのです。
 これからも「やってみようコーナー」への参加、じゃんじゃん待っています！



保健委員会R7始動★

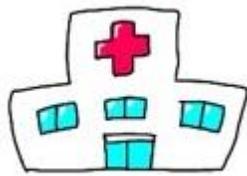
先日、第1回目の保健委員会がありました。部長・副部長・5年代表・書記…全部立候補で決まり、しかも何人も手をあげてくれていて感激でした。やる気にあふれていて先生たちはほんと、うれしいです！
 今年も東山本小の心と体の健康のため、全員で楽しみながら、積極的に活動していきたいと思っています。
 保健委員会、がんばるぞー！！

ほっこりした話

私がトイレトペーパーの補充をしようと、大きなダンボールを持っていた時のこと(ちなみに1箱60ロール入っており、まあまあ重い)。無言で近づいてきて、華麗にそのダンボールを奪い、そのまま保健室まで運んでくれた6年生の子。保健室のなかまで運んで、そのまま去っていきました。かっこよすぎ！ありがとう、助かったよ！

保健室からのお願いです。

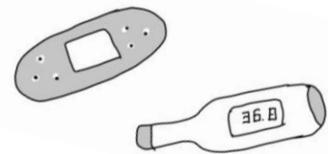
学校検診はスクリーニングとって、病院での確定診断を行うのとは違い、「健康であるか」「健康上問題があるか」「疾病や異常の疑いがあるか」という視点で選び出すものです。



先日シングフィーでもお伝えしましたが、各種検診・検査が終わった後、病院受診が必要な場合や、経過観察が必要な場合はお知らせを渡しています。すでに提出されている方もたくさんおられますが、受診後に病院で記入してもらった用紙は必ず学校に提出してください。

小学生(特に高学年)になると急に視力が下がってきたり、プールに入る前に治療しておいた方が良い疾患があったりと、学校生活を楽しく元気にすごすために早めの治療が必要な場合があります。

まだこれからもいくつか検診がありますので、早めの受診をよろしくお願ひします。



ひやくにちせき 百日咳が流行っています！

全国的に百日咳が流行しています。八尾市でも増えていますので、注意が必要です。

症状

風邪のような症状から始まる。
 次第に咳の回数が増え、激しくなっていく。
 けいれん性の咳発作が特徴。

せきが続く場合は受診してください！



もう少し詳しく！