



保護者向け  
保健だより

# 保健室から 7月号

日進市立南小学校  
令和7年7月14日



## 「熱中症警戒アラート」をご活用ください

環境省・気象庁による「熱中症警戒情報（アラート）」が発表されています。熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合、対象日の前日17時と当日朝5時の2回、発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

昨年から「熱中症特別警戒情報（アラート）」の運用も始まりました。熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合、対象日の前日14時に発表されます。「熱中症特別警戒情報（アラート）」が発令された場合は、翌日の授業は終日中止となります。

熱中症の疑いが見られた場合は、早期に水分・塩分補給と身体の冷却を行いましょ。意識の低下・呼吸困難がみられるときは、迷わずに救急搬送を行いましょ。自宅にいるときでも、熱中症になる可能性があります。こまめに水分補給を行うようにしてください。



## 暑さに負けない体づくりをしましょう

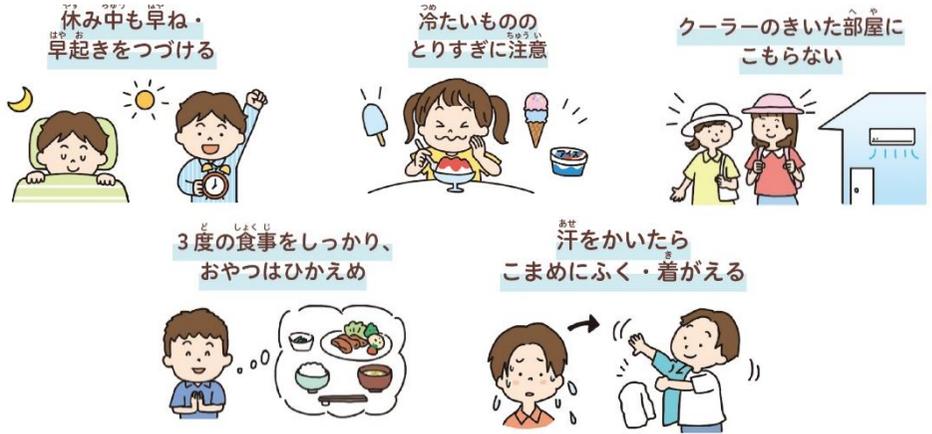
熱中症を予防するためには、ふだんの生活管理が大切です。特に、生活の中で「不足しがちなもの」がないか、見直す必要があります。

学校で熱中症になってしまった児童には、前日の睡眠不足が多く見られます。前日の夜の過ごし方は、翌日の昼間の健康状態に影響を及ぼしてしまいます。夜は、しっかりと休むことができるよう、お子さんへの声かけをお願いします。



## 夏休みも健康に安全に過ごすために

7月19日から、夏休みが始まります。夏は活動的に過ごすことが多く、生活が乱れたり、事故によるけがが起こりやすくなったりします。また、感染症予防にも気を配りたいところです。健康で安全な夏休みにするために、以下の点に留意していただき、楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。



## 配付物等についてのお願い

### ①「健康手帳」について

7月中に、1学期の健康診断の結果を記録し、持ち帰っております。「健康手帳」は、3年間使用する冊子になります。確認・押印後、すみやかに学校にご提出いただくよう、お願いします。

### ②「夏休みすまいる点検表」の実施について

夏休み前に、「夏休みすまいる点検表」を配付します。夏休みの生活リズムを見直し、2学期に向けて生活を整えるための取り組みです。実施期間は8月27日（水）～8月31日（日）です。お子さんの取組へのご協力をよろしくお願いいたします。