



もいもい

令和7年7月8日

No.8

養護教諭 大場 紗知



もうすぐ... プール学習が始まります!

いよいよ来週からプール学習が始まります。プール用具の確認をそろそろしましょう。水泳は全身を使うからだによいスポーツですが、体調が悪い時に無理をしたり、ちょっとした「不注意」や「悪ふざけ」が大きな事故につながることもあります。先生の話やプールの約束を守って、楽しいプール学習にしましょう。

あさ朝の

けんこう

かんさつをしよう

ひと
うちのひと
いっしょに

プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ぬめましたか？

朝ごはんは食べて
きましたか？

手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ げりや腹痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪い
- 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

絆創膏を貼った状態でプールに

入ることはできません。

多少の怪我なら絆創膏を外して入り、怪我をしたばかりや、大きめの怪我をしている場合はプールに入ることを控えましょう。

しっかりまもって楽しいプール



7月に入り、気温がどんどん高くなってきましたね。睡眠不足や朝食欠食は、熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活をするように心がけましょう。

～学校での暑さ対策グッズの使用についてご確認をお願いします～

- ☆ **水で濡らして使用できるもの(冷感タオル等)がおすすめ**です。授業中は、首に巻いたりして使用しましょう。手に持って遊ぶことやお友達をたたいたりすることはやめましょう。
 - ☆ ネッククーラー(保冷剤のもの)は、1時間程度の使用にかぎられてしまいます。ぬるくなってしまったものを首にまいてしまうと熱中症の危険が高くなります。学校で、再度冷たくし使用できるものではないため、登校中のみの使用とし、学校内で使用はさせません。
 - ☆ ハンディファンは、内蔵されているリチウムイオン電池の発火のリスクがあります。また、高温環境下での使用により熱中症リスクが高まったり髪の毛が巻き込まれたりする危険性があるため、学校での使用はさせません。ご理解をお願いします。
- ※ 一番のおすすめは、学校の水道水です。手や腕、顔などを水道水につけるととても冷たくて気持ちがいいですよ。休み時間ごとにするのが効果的です。水で冷やしたら、ちゃんとタオルでふきましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



かくにん 確認！ 水筒(水かお茶)・タオル・帽子を使っていますか？

- ☆ **5分休憩**や**体育の授業**や**休み時間**の**前後**には、**こまめに水分**をとりましょう。
- ☆ タオルで汗を拭いたり、水に濡らして身体をふいたりしましょう。
- ☆ 外で活動をするときは、帽子をかぶって直射日光を遮りましょう。

おうちのかたへ

- 健康診断の結果を記録した、「保健カード」を本日、全校児童に配付しました。お子さんの健康診断結果をご覧いただき、7月15日(火)までに学校へ返却してください。