

ほけんだより 7月

上牧第三小学校

ほけんしつ

まいにちあつ ひ つづ じき
毎日暑い日が続いていますね。この時季、いままでより
いっそうきをつけたいのは、やはり熱中症です。先日はス
ポーツドリンクについてお話しましたが、今回は「水分
補給」についてお話します。水分は『ちよとずつ』『こまめに』
とることがポイントです。どうしてでしょう？

あつ かせ なか
暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中
の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じた
ときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、
いちどにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともある
ので、夏の水分補給は『ちよとずつ』『こまめに』を心
がけましょう！

なつやす あつ ま ねっちゅうしやう き たの
もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽
しく元気にすごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けて
くださいね！



保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。



#8000に関する
厚生労働省の
HPは
こちらから



げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ

も もうすませた？
歯のちりようは
お早めに

う うみでも山でも、
日やけに注意

す スマホ・ケータイは
おうちの人と使おう

ぐ グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き

な なんども
おそろいしよう
熱中症予防

つ つめたい食べもの。
飲みものは
ひかえめに

や やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすすめ！

す すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動

み みずべはケケン！
子どもだけで
行かないで！