

ほけんだより



2026年7月 鴨公小

いよいよ夏休みが始まりますね。暑い日が続くと思いますが、熱中症や夏バテなど、体の調子をくずさないよう生活リズムを整えて、元気に過ごしてください。たくさんの思い出ができる、楽しい夏休みになりますように…。

「予防」が大事! 水の事故



夏になると、必ずといっていいほどニュースでとりあげられる水の事故。海や川、プールなどで遊ぶ時には、ルールをきちんと守り、事故を「予防」しましょう。



◎子どもだけで遊びに行かない。



◎水に入る前にしっかり準備体操をする。



◎おうちの人や監視員さんの言うことを守る。



◎水の中や近くでは絶対にふざけない。



◎時間を決めて必ず休憩をとる。



◎体調がわるい時は、無理をしない。

保護者のみなさまへ

～水筒の持ち方、大丈夫?～

学校生活あるいは放課後の活動や習い事等、水筒を持参することが、すっかり日常の習慣になりました。自分の体を守るための水分補給等に必要な容器でもあります。最近、水筒が原因で起こるケガや事故が増えてきているようです。中には、肩からかけて持ち歩いている際に転倒し、水筒が腹部と地面との間に挟まれるといった事故が発生しているようで、重大なケガにつながる恐れがあります。

思わぬケガや事故の原因にならないよう、水筒の持ち方等、注意が必要です。しばらく長い休みに入りますが、ご家庭でもお子様とともに、水分補給を大切にしながら気をつけていただきたいと思います。

※水筒を持ち歩く時のポイントは…

- できるだけ、リュックサック等に入れて持ち運びできるよう工夫しましょう。
- 肩や首にかけている時に走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を身につけたままにせず、安全な場所に置いてから遊ぶようにしましょう。



★転倒を直接見ていなくても、気になる様子（痛み、吐き気、嘔吐、顔色が悪く元気ない等）があれば、転んで水筒で腹部等を打っていないかを確認することも大切です。



※熱中症 ～こんなときはすぐ救急車!～

◎体がふらつく・意識がもうろうとしているなど、少しでも意識障害がある場合

◎吐き気などによって水分補給ができない場合

◎応急処置をして安静にしているにもかかわらず、回復がおそい・回復しない場合

