

ほけんだより

令和7年6月24日(火)

敷島南小学校保健室

ひとよ
おうちの人と読んでください!



熱中症に注意!

予防のポイント



せんしゅう まいにち あつ こんしゅう つ ゆ あめ
先週は毎日とても暑かったですね。今週は梅雨らしく雨がふるようですが、
きおん たか よほう
気温は高い予報なので、かなり蒸し暑くなりそうです。
きゅう あつ からだ あつ な いま しき とく
急に暑くなってきて、まだ体が暑さに慣れていない今の時期は、特に
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすいといわれています。気をつけて過ごしてくださいね。



よぼう
～予防のために・・・こんなことに気をつけて!～

①睡眠



ね ぶ そく ひと
寝不足の人、ごはんをきちんと食べていなくてエネルギー
ぶ そく ひと ねっちゅうしょう
不足の人は、熱中症のキケンがあります!

- *夜は早く寝て、体の疲れを取りましょう。
- *食事(特に朝ごはん)をしっかり食べましょう。
- *好き嫌いしないで、いろいろな栄養を取りましょう!

②食事



③水分

ほきゅう
補給



- *休み時間には、必ず水分補給を!
- *特に運動をする時は、はじめる前・途中・後に必ず飲みましょう。
- *下校前、水道で水筒にお水の補充を。
- *スポーツドリンクも良いですが、食事ですっかり栄養を取りましょう。

④服そう

したぎ
下着をきてね!



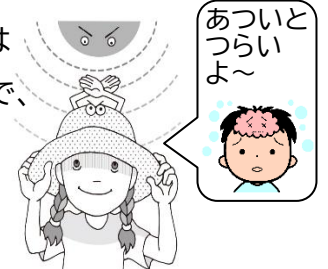
ふか
服で
服で
ふかないで!



タオルで!

- *涼しい服そうがよいですが、下着は必ず着ましょう。外は暑くて汗をかきますが、室内はエアコンで涼しくなっているため、体が冷えて具合が悪くなってしまうことがあります。下着は汗を吸い取ったり、体が冷えるのを防ぎます。また、ハンカチや汗ふきタオルで汗をふくようにしてください。

- *長い時間、お日さまの強い光が体にあたるのはよくありません。特に、脳は暑さにとても弱いので、頭を守るため、帽子は必ずかぶりましょう。
- *登下校の時は、安全に気をつけて、できるだけ日陰を歩くようにしましょう。



あついと
つらい
よ～

ぬ
湿らせて使う
ものや保冷剤
のようなもの



- *首を冷やすと、全身が涼しくなります。朝から暑い日にはネッククーラーをしてきてもよいですが、運動の時や休み時間に遊具で遊ぶ時などは、引っかかると危険なので、外すようにしましょう。

保護者の皆様へ

学校では、熱中症予防のために“暑さ指数”を測定し、値によっては活動内容を変更するなどの対応を取っています。暑さ指数は気温や湿度・日光の強さから算出される数値のことで、校地内でも校庭や体育館、プールなど環境条件によって違ってきます。また、環境省は暑さ指数の実測値と予測値を発表していて、1日の最高値が規定以上になることが予測される場合には「熱中症警戒アラート」が発表されます。

雨の日の注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

かさのさしかた・持ち方に気をつけましょう。



雨の日は足もとがぬれやすいので、**長ぐつ**がおすすめです。
ぬれてしまった時のために、予備のくつしたを持ってきて、はきかえるようにしましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれない。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



～保護者の皆様へお願いします～

*蒸し暑く、体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調管理にご協力をお願いします。

*現在、本校ではインフルエンザやコロナの感染者はいませんが、春頃から県内で**伝染性紅斑**や**流行性角結膜炎**が流行しており、これらに罹患してしまうお子さんが若干みられます。また、県内で**百日咳**もかなり流行しているようですので、基本的な感染症対策にご留意ください。

【伝染性紅斑（りんご病）】

かぜのような症状の後、頬が赤くなることから「りんご病」とも言われます。頬以外に腕や脚の皮膚が赤くなることもあります。頬が赤くなる状態の頃には感染力が弱まるため、体調が悪くなければ登校制限はありません。（基本的に出席停止にはしていません。）

【流行性角結膜炎（はやり目）】

目の赤み・目やに・まぶたの腫れ等がみられます。感染力が強く、家庭内感染も起こります。出席停止になりますので、感染がわかりましたら、すぐに学校へお知らせください。

【百日咳】

長引く咳が特徴です。熱は高くないこともあり、かぜがなかなか治らない…と思っている内に感染を広げてしまいます。治療を受け、咳がおさまるまでは出席停止となります。