令和５年７月１日
大田区立調布大塚小学校
校　　長　　玉野　麻衣
養護教諭　　山本　順子

7 月 30 日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。夏休みまであと1か月!!好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

☀夏に多い感染症☀

7 月は子どもの感染症が増えます。近隣の幼稚園や保育園、小学校でも流行っています。手洗い・うがい・十分な睡眠で、予防を心がけましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
38～40度の発熱、のどの痛み 食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛 のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院で受診してください。
おうちではこまめな水分補給をお願いします。

★保健室よりお知らせ★

今年度は、学校保健委員会を校内で実施します。(9/13)
PTA の役員の方々には、開催日程が近くなりましたら詳細をお知らせいたします。
内容については、学校保健委員会終了後にホームページにアップする予定です。

熱中症の5W1H

What? 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

Why? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ、体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなくなったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

When? いつなりやすいの？

●気温・湿度が高い日　●急に暑くなった日　●風が弱い日　●日差しが強い日

Who? だれがなりやすいの？

●体調が悪い人　●普段から運動をしていない人
●暑さに慣れていない人　●急に激しい運動をした人

Where? どこでなりやすいの？

●運動場（校庭）　●体育館　●閉め切った室内

How? どのように予防するの？

暑さを避ける…帽子を使おう。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げよう。

こまめな水分補給…のどが渇く前にこまめに水分補給をしよう。
たくさん汗をかいているときは塩分も補給しよう。

体調がよくないときは無理をしない…疲れているときは家で休もう。

服装を工夫する…風が通るゆったりした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぼう。