

ほけんごより 7月

令和7年7月7日
大田区立東蒲小学校
保健室

もう少しで1学期が終わり、長い夏休みが始まりますね。生活習慣をくずさずに過ごすことが、けがや病気からみなさんの身体を守ることにつながります。今年も暑い夏になりそうですが、元気で夏休みを過ごしてくださいね。



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・たちくらみ・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、命にかかわることがあります。

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、体温は調整されます。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かったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかったりすると、体に熱がこもり熱中症になってしまいます。

WHEN? いつなりやすいの? !

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

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
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った屋内



How? どのように予防するの? !



- 暑さを避ける。(ぼうしや日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。)
- こまめな水分補給。(のどが渇く前にこまめに水分補給する。たくさん汗をかいている時は塩分も補給する。)
- 体調がよくないときは無理をしない。(疲れている時や寝不足のときは、家で休む。)
- 服装を工夫する。(汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。)

保護者の皆様へ



いよいよ、長い夏休みに入ります。暑い夏は、様々な理由から免疫力が下がりがちです。『冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える』『涼しい室内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる』『熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足』『シャワーだけ入浴で疲れが取れない』など、様々です。生活リズムを意識した生活を心がけて、元気に暑い夏をお過ごしください。

●本日、『けんこうカード』を返却しました。

1学期に実施された健康診断の結果を『けんこうカード』にてお知らせ、配布をいたしました。『未受診のお知らせ』については、6月19日(木)までに学校へお知らせ頂いたものについて、電算化されております。それ以降にご提出いただいている場合は、後日修正したもので、お知らせいたします。ご確認ください、2か所に押印して、7月10日(木)までに、学級担任へご返却お願いいたします。【押印2か所⇒①左側(健康診断結果に印)と②右側(4月計測欄の下に印)】

●百日咳について (大田区内でのこどもの感染者が増えています) *本校は、現在は報告はありません。*



咳が続く場合は、医療機関の
受診をご検討ください。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください



症 状	風邪症状からはじまり、しだいに咳の回数が増え、激しくなります。発作性・けいれん性の咳が出るようになり、合併症としては肺炎などがあります。しばらくすると、しだいに激しい発作が減り、軽快していきます。連続した咳のあと、ヒューッと息を吸い込むのが特徴です。
感染経路	飛沫感染、接触感染
潜伏期間	1～2週間
予防と対策	ワクチン、マスク着用、手洗いなど、基本的な感染症予防対策が中心です
出席停止期間	特有の咳が消失するまで 又は5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで

*受診を迷った場合や夜間・休日の場合は【電話：#8000こども医療電話相談】もご活用ください。

●帽子の着用について

こどもたちの登下校、休み時間の外遊びなどに帽子の着用を推進しています。夏の強い日差しの下で、帽子をかぶることは、頭部の温度上昇を約5～10度防ぎ、熱中症や紫外線からの保護に非常に効果的です。また、帽子による水分保持や蒸発防止の効果も、熱中症予防に役立ちます。熱中症対策に適した帽子の種類は、明るい色、ツバのあるデザイン、通気性の良い素材などです。こどもたちの学校生活をより安全に、そして快適に楽しむことができるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

