

ほけんだよい7月

北区立王子第一小学校
令和8年7月7日
保健室

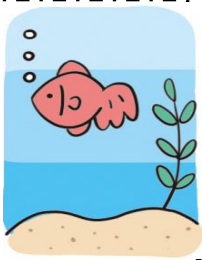
蒸し暑さが増してきました。汗の始末や水分補給はできていますか。梅雨が明けると夏本番の暑さがやってきます。今年も、猛暑になる予報が出ています。

そして、今月後半からは、いよいよ夏休みです。夏休み中も、「三食きちんと食べる」「遊びや運動などで体を動かす」「睡眠を10時間取る」ことに気を付けて生活してほしいと思います。自分の心と体の状態に気を配りながら、暑い季節も元気に過ごしましょう。



7月の健康目標

夏を
健康に過ごそう



熱中症に気をつけよう！

◇熱中症とは？

暑くて湿度が高い環境にいて、汗をかいて体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態を熱中症と言います。熱中症になると、頭が痛くなったり、気持ち悪くなったり、いろいろな内臓の具合が悪くなったりします。

◇熱中症の予防のためにできることは？

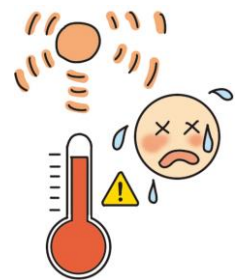
●水分(塩分)をとる

具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。



●気温・湿度が高い環境では、運動をひかえる

外で活動する時は、時々日かげで休憩しましょう。



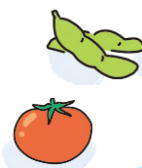
●涼しい服装で過ごす

日差しが強い時は帽子をかぶりましょう。薄くて風通しがよく、汗を吸う素材の服を着ましょう。



●毎日の生活リズムを整える

生活リズムの中でも特に、睡眠と食事に気を配り、自律神経や体温調節機能を高めましょう。



よく晴れた暑い日だけでなく、じめじめと蒸し暑いくもりの日も危険！
蒸し暑い部屋の中や、しめった車の中も危険！

正しい知識と行動で
自分の体を守ろう！

◇WBGT（暑さ指数）を知っているかな？

WBGTは、熱中症の危険度を判断するために用いられている指標です。気温だけでなく、湿度、日射などの熱環境、気流も考え合わせて計算されています。WBGTが28(℃)を超えると熱中症になる危険性が高くなります。

王一小の昇降口には、計測値(1日3回)と、校庭で遊べるかどうかを知らせるピカ王が表示されています。WBGTが31を超えたときは、校庭での遊びを中止にします。暑さ指数を参考に、暑いときの適切な行動を考え、自分の健康と安全を守るようにしましょう。



～ 保護者の方へ ～ 定期健康診断が終了しました

4月から行ってまいりました定期健康診断が終わりました。書類への記入や提出、健康診断後の受診などにご協力いただきまして誠にありがとうございました。これから「定期健康診断結果のお知らせ」(A4)を全児童に配付します。お子様と一緒にご確認ください、ご家庭での保管をお願いいたします。ご不明な点等がありましたら、保健室までお問い合わせください。



斜線：異常なし 空欄：今年度検査対象ではない項目

治療や検査が必要な人でまだ受診していない場合は、お早めの受診をお勧めします。受診が完了しましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。夏休みに受診した場合は、夏休み明けにご提出ください。

－ 夏の感染症対策について －

夏に気を付けたい感染症は、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなど、「ウイルスによる夏風邪」と、「細菌などによる食中毒」が中心で、これらは6月頃から感染者数が増え始め、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない(自分のものを使う)、手洗いをする、身の回りの清潔を保つなど、普段行っていることを意識して行うことで予防することができます。現在、本校においてこれらの感染症報告はありませんが、十分な睡眠や食事などにも気を配り、引き続き体調管理にご留意ください。

頭どうしの接触や、タオルの共用により感染するアタマジラミの報告がありました。アタマジラミは、集団生活の場において、頭を寄せ合ったり、帽子やタオルの貸し借りをしたりすることで知らないうちにうつることがあります。頭皮に強い痒みや皮膚炎を引き起こし、気付いたときには卵が増殖しています。駆除には専用のシャンプーや櫛が必要となり、かなりの労力を要しますので、アタマジラミにも引き続きご注意ください。※学校では、帽子やタオルの貸し借りをしないよう指導しています。

夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん
大量発汗
あせびしょびしょ

スポーツドリンク



えんぶん ほきゅう
糖分でエネルギーも補給



にちじょうせいかつ
日常生活
のんびり

みず むぎちゃ
水・麦茶



えんぶん どうぶん
塩分も糖分も
あまり必要ない時に



たいちょう ふりょう
体調不良
ぐあいかわるい

けいこう ほ すいえき
経口補水液



きゅうしゅう だっすいよぼう
はやい吸収で脱水予防