

# ほけんだより

令和 8年 6月 4日  
台東区立台東育英小学校  
校長  
養護教諭

これからあじさいがきれいに咲く季節になりますね。梅雨はジメジメして、雨の日が多くなります。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので、体調をくずしてしまいがちです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒く感じる時は1枚上着を持ってくるなど、衣服の調節もしましょう。

## 保護者の皆様



4月から6月にかけて、定期健康診断を行っています。病気や異常の疑いがあった場合は、検診ごとに「お知らせ」をお渡ししています。専門医を受診し、その結果を担任までお知らせください。学校の健康診断は集団検診のため、少しでも疑わしいものはチェックをするという方法をとっております。「お知らせ」が届いたから必ず異常という訳ではありませんが、受診をしてください。

## ～水泳学習前健康診断～

6月5日（金）に水泳学習前健康診断があります。希望制となっています。また、内科健診で皮膚炎や湿疹と診断されたお子様が対象となります。ご了承ください。



## ～1年生・4年生の保護者様～



6月に歯科保健指導を実施します。日程は6月11日（木）1年生、6月18日（木）4年生の予定です。持ち物のご準備をお願いいたします。

- ① 歯ブラシ ② タオル（首に巻ける長さ） ③ 洗濯ばさみ 2個 ④ コップ 1つ（紙・ガラス以外）
- ⑤ ビニール袋 2枚 ⑦ 500cc位の紙パック ☆詳しくは5月26日配付のお知らせをご覧ください。

## ～熱中症に気をつけてください！～



熱中症には、蒸し暑さをさけること、規則正しい食生活、こまめな水分補給が大切です。また、汗で失う水分や塩分をしっかり補給することが大切になります。保健室には、いざという時の経口補水液を常備しています。熱中症が疑われるようなときは、経口補水液を摂取する、涼しい場所で十分な休息をとる、体を冷やし体温を下げるなど適切な応急手当を素早く行うことが重要になります。

また熱中症予防のために、朝ご飯を必ず食べてから、登校させてください。

## 運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する

運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

## 水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



スポーツドリンク



塩分を含んだ水



緑茶



紅茶



コーヒー

多量発汗時は汗の中にも含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

## 熱中症が疑われるときの応急手当



涼しい場所へ移動する



氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する



スポーツドリンク

アイススラリー

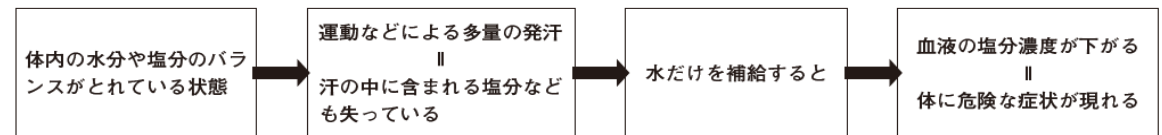
塩あめ



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ

応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

## 多量発汗時に水だけを補給していると



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。