

ほけんだより7月

令和7年6月30日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



なつ げんき す

「夏を元気に過ごそう」

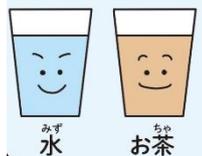
もう夏休みかなと思ってしまうくらい暑い白が続いていますね。そこで気をつけたいのは、やはり熱中症です。暑いとたくさん汗をかき、体の中の水分がどんどんなくなっていきます。一度にたくさん飲むのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

なにの「何を」飲んだらいいのかな？



☉ 水・お茶

心だんの水分補給におすすめです。冷たいものの飲みすぎに注意しましょう。



◯ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたときには、塩分補給も必要です。

しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、あまり水分を補給できていないことがあります。糖分も多く入っています。



熱中症に気を付けて！
プールの中でも



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

※疲れた時や調子がよくない時には、がんばりすぎず、ずずしいところで休けいをとるようにしましょう。

☆朝の健康観察をお願いします。

水泳学習の日には、特にお子さんの健康管理・観察をよろしくお願いいたします。体調不良以外にも、とびひやアタマジラミ、ひどい傷がある場合などは、入水できないこともあります。

安全に水泳学習を実施するためにも、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



※アタマジラミは、「白いフケのようなものがついている」、「頭をよくかいている」という様子から、見つかることがあります。

※アタマジラミが見つかった場合は、医師や薬剤師に相談し、必ず専用のシャンプーで早急に駆除してください。
また、感染拡大の予防上、学校までお知らせください。

☆「定期健康診断の結果」を配布しました。

定期健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。
2～6年生はご家庭にある「健康の記録」に貼付してください。1年生には、「健康の記録」に貼付したものをお配りしました。今後、身体計測や健康診断の結果をお渡しした際は、ご家庭で貼付し、大切に保管してください。
また、まだ医療機関を受診していない場合は、早めに受診や治療をお願いします。

☆熱中症対策について

学校では、熱中症指数(WBGT 値)を毎日測定し、活動を工夫したり変更したりして、熱中症予防に努めています。

しかし、熱中症だと思われるような症状があったときには、保健室で冷却などの応急処置とともに、塩分補給として、ポカリスエット(大塚製薬)や経口補水液(AJINOMOTO アクアソリタゼリー)、塩分チャージタブレット(カバヤ食品)などを使用することがあります。アレルギーなどで使用しないほしい、他にも特定のこの商品は使用しないほしい等ありましたら、事前に連絡帳でお知らせください。

また、十分な睡眠やバランスの良い食事などの規則正しい生活が熱中症予防にもつながりますので、ご家庭でも土日の過ごし方やお子さんの体調、体力に見合った活動を心がけていただけますと幸いです。

