

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日

No.4

保健室

## その 〇〇 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

### 水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

### 睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

暑い部屋でゴロゴロ、最高~

### 運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

知っておこう!!  
暑さ指数(WBGT)

危険	運動は中止
厳重警戒	激しい運動は中止
警戒	積極的に休憩
注意	積極的に水分補給
ほぼ安全	水分補給を忘れずに

激しい運動とは...  
息が上がるような運動のこと  
(サッカー、鬼ごっこ、ドッチボールなど)

20分に1回  
日陰で休もう!

A棟2階の廊下に暑さ指数が掲示してあることに気づきましたか? なんとなく、「注意」や「警戒」と掲示してあるのは見たことがあるけれど... という人が多いのではないのでしょうか?

暑さ指数とは、熱中症になる危険度を気温・湿度(じめじめ度)・太陽の照り具合から計算された数字のことです。この数字が高ければ高いほど、熱中症になる可能性が高いといえます。

「厳重警戒」・「危険」のときは先生から放送をいれますが、ぜひみなさんも自分で掲示を確認したり、テレビやインターネットで確認したりしてみましょう。

4月6日から6月30日の  
あいだ ほけんしつ りよう  
 間に保健室を利用した人の  
 データです！

保健室の  
 利用件数  
 239  
 件



いちにち  
 一日あたり

にん  
 4人

らいしつ  
 来室しています。

体調が悪くて  
 来た人

35人

一番多かった  
 症状  
 ずつう  
 頭痛



ぼんめ  
 2番目は

きぶんふりよう  
 気分不良

でした。

ぼんめ  
 2番目は

だぼく

でした。

ケガの手当てで  
 来た人

125人

一番多かった  
 ケガ  
 すきず  
 擦り傷



夏の  
 三大感染症

てあしくちびよう  
 手足口病

くちなかてあしほっしん  
 口の中や手足に発疹が  
 出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

こうねつで  
 高熱が出て、のどに小さ  
 な水疱がたくさんできる。



いんどうけつまくねつ  
 咽頭結膜熱(プール熱)

こうねつでめじゅうけつ  
 高熱が出て、目が充血し  
 たり、涙が出たりする。



- 手足口病
- ヘルパンギーナ
- 治るまで出席停止
- いんどうけつまくねつ  
 咽頭結膜熱
- 主要症状消退後2日を経過するまで

なつ てあら かん せんしやう よ ぼう  
 夏も手洗いで感染症予防！

保護者の方へ

4月から続いた健康診断も6月24日の眼科検診で終了しました。それに伴い、健康手帳及び受診のおしらせを配付しました。今回の健康診断で受診のおしらせをお渡しした方は、これからの学校生活を元気に過ごすためにも受診することをお勧めします。なお、学校の健康診断は問題や疑問のある人を分ける「スクリーニング」ですので、最終的には病気や異常がない場合もあります。ご了承ください。受診時は健康手帳を持参の上、結果を病院で記入してもらってください。また、受診後は健康手帳を養護教諭へ提出していただきますようお願いいたします。今回の健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら学校や保健室までいつでもご相談ください。