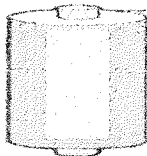


ほけんだより 7月

令和7年7月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 伊藤 沙恵
深堀 陽香



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

あつ ま
暑さに負けないからだをつくろう

1学期、よくがんばりましたね。勉強や運動にチャレンジしたこと、友達との時間を大切にしたこと、その一つ一つがとても素晴らしいことです。保健室からもみんなの「がんばり」がたくさん見えて、とても元気をもらっていました。もうすぐ夏休みがはじまります。元気に楽しく過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしてください。

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(推計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

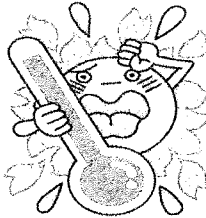
1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合わせた水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞いたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには喉に舌以上水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、病弱者から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

★食事からの水分補給を大切にしよう！1日3食、規則正しく食事とすることが重要です。朝食を抜くと、必要な栄養素や水分が不足し、体調をくずしやすくなります。特に寝ている間に汗をかいて脱水状態になっているため、朝食をしっかりすることが大切です。

★学校の水道水は飲むことができます！水筒を忘れた、中身が空になってしまったときは、利用するようにしましょう。

夏の健康〇×クイズに挑戦

第1問

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

第2問

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどで焼けないようにするほうがよい？

第3問

水やお茶よりジュースやスポーツドリンクを飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切？

ペットボトル症候群を知っていますか？

ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなどを大量に飲むことで起こる糖尿病の一種です。正式名称は、「清涼飲料水ケトーシス」といいます。喉がかわいたらお茶や水を飲むようにして、ジュースの飲みすぎに気を付けましょう。



【こたえ】第1問…×(暑さに弱くなる)/第2問…○/第3問…×(糖分のとりすぎは夏バテのもと)

保護者のみなさまへ

■定期健康診断が終わりました■

書類の記入や持ち物など、多大なるご協力をいただきありがとうございました。本校の健康診断の様子を、一部ご紹介します。

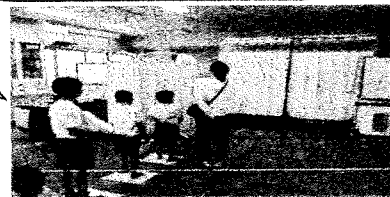


歯科健診

保健室前の掲示板に歯科医が話す記号について掲示しました。「/は健康な歯、Cはむし歯…」と、ドキドキしながら検診を受けていました。

心臓健診【1年生・転入生】

記入していただいた問診票をもとに、心電図をとります。ついたてを立て、男女完全入れ替え、女性の検査技師が検査を行い、養護教諭が立ち会います。



*その他、再検査は個別に実施、怖がる児童には写真や器具を見せて練習する、健診結果は封筒に入れて配布するなど、集団の中でもプライバシーに配慮した健診を心がけています。

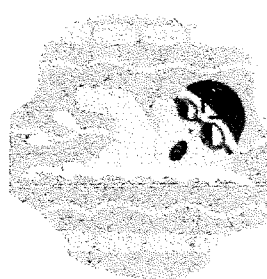
*受診勧告が配布され、まだ受診していないものがあるご家庭は、夏休みを利用して治療を完了していただくようお願いいたします。

■教職員水泳法救命講習を行いました■

本校では、子どもたちの命と健康を守るために、日頃から安全管理に取り組んでいます。先日、教職員で「水泳法救命講習」を実施し、心肺蘇生法(CPR)やAEDの使用方法について、実技を通して学びました。

水泳も始まり、水の事故に備えることが一層重要になります。万が一に備え、迅速で適切な対応ができるよう、教職員一人一人が真剣に講習に臨みました。

今後も、子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、教職員一丸となって安全管理に努めてまいります。ご家庭でも、水辺での安全についてお子さまと話し合ってください。



■夏に流行する感染症にご注意ください■

手足口病	手、足、口に水泡性の発疹がでる病気です。
ヘルパンギーナ	高熱とのどの痛みが主な症状で、口の中に水泡性の発疹ができることがあります。
咽頭結膜熱 (アデノウイルス)	高熱、のどの痛み、目の充血などが主な症状です。結膜炎と見分けがつけにくいですが、迅速診断キットや血液検査で調べることができます。

- 咽頭結膜熱は感染力が強いため、医師の登校許可がでるまで出席停止となります。学校に登校する際は、登校許可証明書を医師に記入していただき、学校にご持参ください。
登校許可証明書は第一小学校ホームページからダウンロードすることができます。
- 目薬の継続した与薬は医療行為となるため、保健室では行うことができません。自分で目薬をさすことが難しい場合はご相談ください。また、ご家庭でも目薬をさす練習をしていただきますようお願いいたします。

1学期の保健室より

1学期も残りわずかとなりました。子どもたちは新しい環境や学年にも少しずつ慣れ、心も体も大きく成長する姿がみられました。4月からの身体測定や健康診断を通して、一人一人の身体の変化を見守る中で、身長がぐんと伸びたり、保健室での様子から、「がんばり」や「成長」を感じたりする場面が多くありました。

また、生活リズムが安定しているお子さんは、疲れにくく集中して学校生活を送れている印象があります。ご家庭での声掛けやサポートが、子どもたちの健康を支えてくださっていることに、心より感謝申し上げます。夏休みを迎えるこの時期に、お子さんの体調・生活習慣・心の変化と一緒に振り返ることができるとよいです。小さな変化や気づきが、心の成長のヒントになるかもしれません。2学期も、家庭とのつながりを大切に、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思っております。