ほけんだより5月



令和８年５月２９日（金）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　吉田朱里

水筒の持ち歩き方について

転んだときに、首や肩から下げていた水筒がおなかに当たってけがをする事故が全国で起きているそうです。おなかにはたくさんの大切な臓器が入っています。転んだときにおなかを強くぶつけると時間がたってから具合が悪くなることがあります。転んだときは、体のどこを、何に、どんな風に、ぶつけたか、すぐに大人に話すようにしましょう。

≪水筒を持ち歩くときのポイント≫





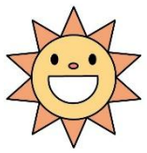
- なるべくリュックなどに入れる。
- 水筒を首や肩にかけているときは**絶対に走らない。**
- どうしても斜め掛けする場合は**水筒が体の横側にくるようにする。**

≪消費者庁による全国の実際の事例≫
水筒(1 リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾損傷のため集中治療室に入院し、保存加療で 10 日後に退院した。(9 歳)
通学中に友人と追いかけっこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。(10 歳)
登校中、走っていたところ硬い土の場所でつまずいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、膵臓 50%程度及び脾臓を摘出した。(7 歳)

出典：こども安全メール from 消費者庁 「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!」（2023 年 8 月 25 日配信）

気候に合わせて衣服を工夫しよう





保健室に「寒いから上着を貸してください、湯たんぽを貸してください。」と来室する人がいます。半袖や短いズボンなどがちょうどいい日が増えてきましたが、雨が降って肌寒く感じる日があったり、冷房が寒いなと感じたりすることもあるかもしれません「暑くなってきたから上着を脱ごう」「冷房で寒いと感じるかもしれないからもう一枚着た方がいいかも」など、上着やカーディガンなどのはおりもので、自分で服装の調整しましょう。

熱中症に注意







気温や湿度が高いときや激しい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。熱中症になると頭痛やめまい、吐き気を感じたり、体がだるくなったりします。重症になると命の危険があります。気を付けて生活しましょう。

【熱中症対策】
こまめな水分補給／帽子をかぶる／タオルで汗をふく／通気性のよい服や肌着を着る
規則正しい生活／朝ごはんをしっかり食べるなど

汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

・ふだんから運動や外遊びをする。



・お風呂に入る。



・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。





体調が悪いときは無理せずに休もう







「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」とSOSのサインを出している証拠かも!?
調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

【休養のときのポイント】
- 安静にする（早めに寝る）。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。



おうちの方へ

- 連日の健康診断にご協力をいただきましてありがとうございます。
  学校での検査・検診は、スクリーニング(ふるい分け)といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした 【診断】とは異なり、病院での検査結果と差異が生じる場合があることをご承知おきください。
  ※６月から水泳指導があるため、感染性が疑われる疾病については、早めに治療していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。
- 水筒の持ち歩き方や服装の調整、熱中症について、ご家庭でもご指導をお願いします。