

# ほけんだより 7月

令和5年7月1日  
川崎市立久本小学校

気温の高い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、身体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を送り、こまめに水分を補給しながら、元気に夏を過ごせるようにしましょう。


## 保護者の方へ

- 全ての健康診断が6月に終了しました。保護者の皆さまには、様々な場面でご協力いただきありがとうございました。  
定期健康診断の結果、疾病等の疑いがある児童に結果のお知らせをお配りしています。保護者の判断で、早めの受診をおすすめします。医療機関を受診した場合やすでに通院中の場合は、その旨を「結果のお知らせ」を通じてご報告ください。  
※尿検査、歯科検診のみ全ての児童に結果を配付しています。
- 気温が高い日々が続いています。水筒の中身がなくなってしまうお子さんも多くいます。大きめの水筒があると安心です。
- 7月3日（月）に「けんこうのしろく」をお渡ししますので、内容のご確認をお願いいたします。ご確認が終わりましたら、押印していただき、担任までご提出ください。


**【提出締め切り 7月14日（金）】**

**夏** に多い子どもの**感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



<b>ヘルパンギーナ</b>	<b>手足口病</b>	<b>咽頭結膜熱（プール熱）</b>
38～40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など	38～39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など

 こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

# 熱中症 防ごう

いよいよ夏本番です。夏の暑い時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、スポーツをしているときや屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときも注意が必要です。

## 危険! 熱中症が 起こりやすい 条件

### 環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

### からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

### 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない



## 熱中症の応急処置は、FIRE(ファイヤー)！！

### F luid・・・水分補給(水+塩分)

水分だけでなく、塩分も補給しましょう。日頃から、のどが渇いてきたなど感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



### R est・・・安静

体を締め付けているベルトなどはゆるめ、冷房の効いた室内や風通しの良い木陰で安静にしましょう。



### I ce・・・身体を冷やす



わきの下や、首、足の付け根に氷のうなどをあてて、皮膚の真下を流れている太い血管を冷やしましょう。冷えた血液が体内に戻るため、体温が下がります。また、冷房の効いた室内や、風通しの良い木陰に移動し、うちわで扇ぐなども有効です。

### E mergency・・・救急搬送119

反応や意識がない場合は、近くの大人に知らせるか、ただちに119番通報をしましょう。

