

ほけんだより 7月号

令和8年6月26日
西有馬小学校
保健室

梅雨が終わりに近づき、暑さが厳しくなってきました。外で少し活動しただけでも汗をたくさんかく季節です。お子さんにこまめに水分補給をするよう声をかけてください。また、エアコンのきいた教室にいと肌寒く感じる場合があります。肌寒さから腹痛やだるさの症状が出ることもあるので、お子さんと相談し、1枚上着を持ってくるなど体温調節をしてください。



熱中症対策を忘れずにしよう

熱中症は、強い日差しの中での活動や、蒸し暑い部屋の中に長くいるなどで、体温の調整ができなくなって生じます。しかし、梅雨明けのからだ暑さに慣れていない時期では、激しい運動をしていなくても、熱中症になる危険があります。特に、体が疲れている日、睡眠不足や朝ごはんを食べていない日、体調が悪い日は要注意です。

熱中症対策には、環境・生活習慣・体調の3つを整えることが大切です。気温が高い日は外での活動は行わず涼しい場所・日陰で過ごす、睡眠時間と朝ごはんをきちんと取る、水分・塩分をこまめに補給する、具合が悪いときには無理せず休息を取るなどして、熱中症に気をつけましょう。熱中症にならないためにも、規則正しい生活を意識しましょう。

保健室では熱中症が疑われるお子さんに対して、OS-1を与えることがあります。OS-1の摂取を控えている、または摂取できない等ありましたら、直接保健室までお知らせください。

熱中症の応急処置は「FIRE」!

熱中症は「対策」が重要ですが、十分注意していても熱中症になってしまうことがあります。熱中症が疑われる症状として、めまい、たちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむら返りなどがあります。このような症状がみられたらすぐに応急処置「FIRE」を行いましょう。

F「Fluid」

液体(水分+塩分)
の経口摂取
意識がある場合は
スポーツドリンクを
飲ませる

I「Icing」

身体の冷却
衣服を緩める/手や
足、ほほを冷やす/
うちわや扇風機で風
を送る

R「Rest」

運動の休止・涼しい
場所で休む
運動や作業を止め、
冷房の効いた涼しい
場所で休む

E「Emergency」

「緊急事態」の認識と
119番通報
119番通報/意識状
態・体温のチェック/
状況の記録

健康診断をふまえて今後に活かすために

4月から始まった定期健康診断が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。各健診で疾病や異常があった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすんでいますか。いま一度、確認してください。また、すべての定期健康診断結果は、「定期健康診断の記録」(家庭保管用)でお知らせします。去年の結果と見比べた変化や気になる部分の有無などをお子さんと確認し、自分の心と体について考えるきっかけにしてください。