

ほけんだより7月

令和7年6月27日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

暑い日が続いています。最近、登下校のときに帽子をかぶっている人が増えてきました。
とてもよいことです。帽子をかぶると、強い日差しから頭を守ることができ、
熱中症の予防になります。水分もしっかりとって、自分の体を自分で守るために、
できることを続けていきましょう。



7月 ほけんもくひょう 夏を健康にすごそう

じっとり、だくだく... 汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだの熱くなりすぎること



汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだの冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

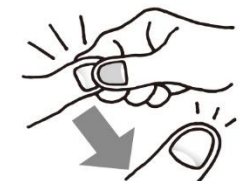
また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもちましましょう。



覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



～おうちの方へ～

1 健康診断結果を受けて



今年度の定期健康診断が無事に終了しました。ご協力いただきありがとうございました。

健康診断結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調に進んでいるでしょうか。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

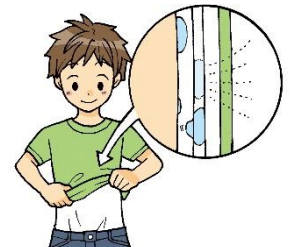
全ての結果は7月中旬に「健康診断の記録」(A4 萌黄色用紙1枚)として配布します。すでにご提出いただいている受診の結果は「健康診断の記録」への転記はしていませんが、学校で記録していますので、予めご了承ください。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況が見られることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。

2 服装・持ち物について

「暑さ対策について」のお便りでお知らせしましたが、こどもたちが安全に過ごすため、学校では暑さ対策に取り組んでいます。保健室には暑さで体調を崩したり、冷房で寒くなって腹痛を訴えたりするこどもたちの来室が多くなっています。

「暑いから下着は着たくない」とお子さんが言うことはありませんか？実は、暑い時期こそ下着の着用が大切です。下着には、汗をすばやく吸い取って外の衣類に汗ジミが広がるのを防いだり、汗による肌トラブル（あせもやかぶれ）を予防したりする役割があります。また、汗でぬれた服のままでいると、体が冷えてお腹をこわす原因にもなります。また、冷房の効いた教室では、座席の位置によっては寒く感じることもあるため、下着の着用や薄手の羽織物を持たせていただくと安心です。特に夏場は、吸汗・速乾性のある素材の下着を選ぶことで、より快適に過ごすことができます。ご家庭でも、朝の身支度の際に「下着をきちんと着る」ことを声かけしていただけると助かります。お子さんの健康を守るために、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



3 夏の感染症について

水痘（水ぼうそう）の流行は一旦は落ち着いていますが、水泳指導が始まり、これからの季節は夏に多く見られる感染症も心配な時期です。特に注意が必要なのは、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）です。いずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。

最新の感染情報については、東京都感染症情報センターのウェブサイトをご覧ください。

<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/>