

ほけんだより



令和8年7月6日(月) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

暑い日が増えてきて、熱中症が心配される季節になりました。学校は、体育館や廊下、一部の教室にはエアコンがありません。熱中症対策の準備を、ご家庭でもよろしくお願いします。特に、帽子・水筒・汗ふきタオルは、毎日学校へ持ってこられるように、準備のご協力よろしくお願いします。

○熱中症になりやすい時・場所・人に気を付けましょう

★どんな時になりやすい?

- ・気温、湿度が高い時
- ・風が弱い時
- ・日差しが強い時
- ・照り返しが強い時
- ・急に暑くなった時 など

★どんな場所になりやすい?

- ・閉めきった室内
- ・車の中
- ・風が通りにくいところ
- ・日なた など

★どんな人になりやすい?

- ・体力のない人
- ・肥満傾向の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人 など

○熱中症対策をしましょう

① こまめな水分補給



「のどがかわいたな」と感じた時は、すでに水分不足になっていることがあります。そうなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

② 朝食をとる



朝ごはんは、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を補ってくれます。

和食は、栄養バランスがよく、味噌汁などで塩分もしっかりとれるので、特におすすめです。

③ 服装や室温の管理



屋外では体をしめつけない服装や帽子をかぶるなどの対策をするようにしましょう。

冷房等を活用しながら、こまめに温度を確認しましょう。冷房の使いすぎも、体温調節機能が崩れてしまうので、注意しましょう。

○もし、「熱中症かな?」と思ったら・・・

熱中症の症状

- めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 大量に汗をかく 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ
疲れ 集中力の低下 意識障害 けいれん (重度な症状)

① 涼しい場所へ移動する



② 水分補給(塩分が入ったもの)



③ 身体を冷やす

首・脇の下
太ももの付け根
手の平 など



①～③をしても症状がよくなる場合は病院を受診しましょう。重度な症状のときは迷わず119!

プール授業前の健康観察をお願いします



プールに入れるかな？

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつも通りですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ じゅくじゅくとした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

あらかじめプールを見学することが分かっている場合は、連絡帳にてお知らせください。プール学習で心配なことがある人は、担任の先生や保健室の先生へ相談してください。

耳垢がつまっていると、プールの水で耳垢がふやけて、難聴や外耳炎などになりやすくなります。予防のために、時々耳掃除をするようにお願いします。

プール学習で気を付けたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）



※出席停止になります。

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

●主な症状

- ・39～40度の高熱
- ・喉の腫れと強い痛み
- ・目の充血や痛み・目やに

●予防方法

- ・手洗い、うがい
- ・プール後は目（顔）もしっかり洗う

他にも・・・

- ★流行性角結膜炎（はやり目）
- ★急性出血性結膜炎（アポロ病）
- ★手足口病
- ★ヘルパンギーナ
- ★とびひ（伝染性膿痂疹）
- ★水いぼ（伝染性軟属腫）
- ★アタマジラミ など



上記の感染症にかかった場合は、必ず学校に連絡をしてください。

ペットボトル症候群に気をつけましょう

ジュースや炭酸飲料には糖分が入っているので、いくら飲んでもすぐにのどが乾くため、繰り返し飲んでしまいやすくなります。その結果、糖分をとりすぎてしまい、具合が悪くなる場合があります。この状態が悪化すると、「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病になってしまいます。ペットボトル症候群を予防するためにも、ジュースや炭酸飲料は水分補給には適しません。

また、緑茶などもカフェインが含まれているため、利尿作用によって水分が排出されやすくなります。

水分補給には、水またはカフェインが含まれていないお茶（麦茶等）をこまめに飲むことをおすすめします。

