

# ほけんだより



令和6年6月25日  
友部第二中学校 保健室  
No.4

6月は、様々な行事が行われ、疲れや体調不良で来室や欠席をする生徒が増える傾向がありました。これからの季節は、気温がぐんと高くなり、熱中症への注意がさらに必要となります。水分補給がしっかりできる様、毎日水筒を持参したり、汗拭きタオルや着替え等の準備をして、熱中症対策や体調管理を行いましょう。

## 熱中症に 気をつけよう

暑さが厳しくなるこれからの時期は、熱中症にかからないよう、さらに意識して対策を行う必要があります。  
熱中症は、重症になると命にかかわります。かからないための予防方法や、かかってしまった時の対処方法などを頭に入れ、暑い夏を元気にそして安全に過ごすようにしましょう。

### ★熱中症は予防が大切！★

**こんな日は熱中症に注意**

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

**こんな人は特に注意**

- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者・幼児
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

**熱中症の予防法**

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 暑いときには無理をしない
- 日陰を利用
- こまめに休憩

- ※ 急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動する初日などは、体が暑さに慣れていないので特に注意！
- ※ 汗をかいた時には、塩分補給も忘れずにしましょう！

めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	軽	頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない、走れない	重	

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

### ★熱中症になった時は・・・★

**1 熱中症になった時の処置は**  
意識がある、反応が正常な時

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

**2 熱中症になった時の処置は**  
意識がない、反応がおかしい時

- 救急隊の要請をする
- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

【参考：環境省「熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～」熱中症予防カード】より

見えておこう

**水分補給のコツ**

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

## 健康診断結果の配付と受診について

お子様を通して健康診断結果のお知らせを随時配付しています。お手元に届きましたら必ず結果をご確認いただき、心配な症状等がありましたら、早めに専門医等を受診していただきますようお願いいたします。  
また、7月の健康タイムの際に、健康カードと健診結果一覧を配付します。ご家庭でご確認いただきまして、健康カードは、保護者欄へサインまたは押印をして学校へお戻しください。

## 夏に多い子どもの感染症

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
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

夏の代表的な感染症をあげていますが、その他にも、胃腸炎や溶連菌感染症などの感染症にかかる場合もあります。疲れやストレスなどで体力や免疫力が落ちると、感染症や病気等にもかかりやすくなりますので、日ごろから生活リズムを整え、食事や睡眠などをしっかりとるようにしましょう。  
また、発熱や普段と違う症状等がある場合には、無理をせず、早めに受診をするなどして、様子を見るようにしましょう。

水分補給は...

○ 水お茶

✗ 甘い飲み物

熱中症対策には、水分補給が欠かせません。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとり、体内の水分や塩分を補うことが大事です。  
また、水分補給には、糖分の多い飲み物ではなく、麦茶などのお茶がおすすめです。先日の歯科検診で、歯科医の先生からは、スポーツドリンクはむし歯のリスクを高めるため、もし飲む場合には、少し薄めたり、飲んだ後にうがいをしたりするなどの工夫をすると良いとアドバイスをいただきました。一人一人が意識して熱中症予防に努めましょう。