

ほけんだより7月

下東条小学校
ほけんしつ
2025.7

先月はとても暑い6月でしたね。30度を超える日が多く、エアコンがたいへん活やくしました。そんな中で、あつさ指数のけいじをしっかりと見ている人が多かったのがとても良かったです。今日のあつさはどれくらいかな？水分、きゅうけいをしっかりとろうという意識をこれからももちましょう。



手のひらを冷やそう！

手のひらには、動脈と静脈を結んでいる血管があります。この血管は、暑ければ血管を開き、寒ければ血管を閉じることで、体温を調整しています。そのため、運動中や運動後、暑い時には手のひらを冷やすことが大切です。

- ☆ひやしカタ☆
- 洗面器に 10～15度くらいの水を入れて5～10分水につける。
 - 水道水の温度は、夏場高くなります。水を入れるなどして温度を調整しましょう。
 - 冷えたペットボトルをにぎる。
 - ハンカチでつつんだ保冷剤をにぎる。

氷は 10度くらいでいいんだ？もっと冷たい方がいいんじゃない？

そう思うよね。でも、冷たすぎると逆に、血管がギュッと縮こまってしまうよ。そうすると、熱がにげにくくなるんだ。

へ～！ そうなんだ。体温を下げるためには、少し冷たいくらいでいいんだね

夏の皮膚トラブルを防ぐ

夏は、皮膚のトラブルが多くなります。「虫にさされた」「汗で肌がかゆい」とかきむしったあとができていた人もいました。

1. ろしゅつを少なく、グッズを活用
特に山や川などアウトドアの際は、虫刺されの危険が高くなります。靴下や上着で肌をおおったり、虫よけのスプレーなどを使いましょう。
2. ふいて、流して、キレイに
汗はしっかりと洗いながしましょう。にきびや水虫といったトラブルも防ぎます。

熱中症の症状を覚えておきましょう

【重症度Ⅰ度（軽症）】	【重症度Ⅱ度（中等症）】	【重症度Ⅲ度（重症）】
<p>《しょうじょう》</p> <ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる めまい、たちくらみ 足がつる <p>《そんなときは》</p> <ul style="list-style-type: none"> ① すずしい場所へ移動 ② 体を冷やす ③ 水分、塩分をとる 	<p>《しょうじょう》</p> <ul style="list-style-type: none"> 吐き気がする 頭が痛い だるい、しんどい <p>《そんなときは》</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ①を行う ② よくならない時、症状が強くていときは病院へ 	<p>《しょうじょう》</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識がない 返事をしない けいれん まっすぐ歩けない 体があつい <p>《そんなときは》</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ①をしながら救急車をよぶ

すずしい場所 エアコンのきいた部屋・かげになっているところ

体を冷やす 太もも、わき、首まわりなど太い血管が通っているところに氷を当てる
ぬれたタオルや水道水で、体をぬらす
うちわ、せん風機などで風をおくる

水分・塩分 汗ででていった塩分をおぎなうために塩分をふくんだ飲み物をのむ
自分で飲めない、飲んでも吐きだしてしまう場合はすぐに病院へ

～保護者の皆様へ～

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。6月ですべての健診が終了いたしました。今月から長期休業が始まります。医療機関での受診や検査をすすめられた方は、この長期の休みを利用して受診されますよう、よろしくお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。