

ほけんだより 7月

令和7年7月14日
前田小学校 保健室

1学期もあつかわずかになりました。もうすぐ夏休みですね。
熱中症の症状での来室が増えています。熱中症になると、だるさ、吐き気、めまい、ほてり、高熱、手足がつか、鼻血がでるなどの症状がでます。
教室では、エアコンをつけていますが、換気の具合、座席や教室の配置、個人の体質などにより、暑かったり寒かったりすることがあります。薄手の上着などで調節して、体調を崩さないように工夫してください。また、水分補給の際に、冷たい飲み物を一気に大量に飲むのは避けましょう。睡眠をしっかりととること、栄養バランスの良い食事をする（夏野菜は体の中の熱を下げる効果があるので積極的に取りましょう）、軽い運動で汗をかくことで、暑さに負けない体をつくりましょう。



上手な水分補給のポイント

①水分をとるタイミング

のどが渇いてからではなく、のどが渇く前にとりましょう。

例：朝起きたとき、運動中やその前後、お風呂に入る前後、寝る前など

②1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり200ml（コップ1杯）程度を自安に、こまめに取るようにしましょう。

③水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例：ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

④水分補給に適した飲み物

基本は水かお茶です。熱中症対策として、水筒の水やお茶に一つまみの塩を入れておくのも効果的です。糖分の多いジュースや炭酸飲料、カフェインの含まれたものはできるだけ控えましょう。大量に汗をかいたときには、経口補水液などの塩分が含まれたものを飲みましょう。

～鼻血で来室する人が増えています～

気温が高いと、普段から鼻血が出やすい人もそうでない人も出やすくなります。

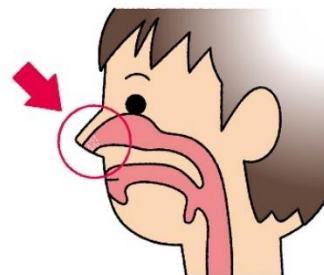
知っていますか？鼻血が出たときの応急手当



★ポイント★

小鼻のキーゼルバッハ部位を強くつまむ

キーゼルバッハ部位



保護者の方へ

【健康診断結果について】

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされた児童には、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断はスクリーニングのため、最終的には異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療のためにも、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。

ま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様子が見られることもあります。健康診断結果に限らず、児童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。

【おねがい】

～ご返却ください！～

借りた保冷剤・保冷剤ケース、衣類など、夏休み前にご返却をお願いします。