

ほけんだよい

No.4

令和8年7月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

熱中症に注意しましょう！

毎日暑い日が続いていますね。梅雨の季節で、ジメジメした蒸し暑い日もあり、天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいです。

1学期もあと少し。けがや病気をしないで、元気に夏休みをむかえたいですね。



暑さ指数(WBGT)をチェックして熱中症を予防しよう！

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として提案されました。人体と外気の熱のやりとりに着目し、気温・湿度・輻射熱を組み合わせた指標で、熱中症の発生しやすさの目安となります。

大田小学校でも、廊下の掲示板に、「熱中症注意報」を掲示していますので、みなさんも確認しながら、活動をしてくださいね。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防のポイント

熱中症を予防するためにこんなことに気をつけよう！



睡眠を十分にとる



3食バランスよく食べる



こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



体を暑さにならしておく

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



いま気をつけたい 夏の
三大感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に
2～3mmくらいの赤い発疹や水
ぶくれができます。

ヘルパンギーナ

突然、高熱が出て、
強い喉の痛みがあります。



咽頭結膜熱

高熱と喉の痛み、結膜炎な
どの症状があります。



近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

感染症予防のために きれいに手を洗おう！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

おうちの方へ

今年度の定期健康診断がすべて終了しましたので、健康診断の結果をまとめた「健康カード」を本日配付しました。保護者の確認印を押してから、学校に返却をお願いします。

最近、気温が高い日が続き、熱中症が心配です。冷たい水やお茶を入れた水筒を忘れないで持たせるようお願いします。また、疲れが出ているお子さんや体調を崩しているお子さんもいますので、夜は早めに寝るなど、ご家庭での休養をお願いいたします。

