

ほけんだより 7月

和倉小学校 保健室 第4号

梅雨の晴れ間は、運動場を元気よくかけまわっている子ども達の姿が見られます。7月は1学期のまとめの月です。本格的な暑さを前に、生活リズムを整えて健康管理につとめましょう。



夏のすごしかたを見直そう ～夏バテしやすい生活は～

<p>朝ごはんをぬく</p>	<p>エアコンの設定温度が低い</p>	<p>冷たいものばかり食べる・飲む</p>	<p>夜更かしする</p>
<p>＊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</p>			
<p>1日中ごろごろする</p>	<p>7・8月のほけん目標 熱中症をよぼうして、夏を健康にすごそう！</p>		

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬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。油断せずしっかりと対策をしましょう。

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

健康診断がおわりました

身長・体重の平均

(4月9日現在)

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.3	115.3	21.3	20.0
2年	122.0	121.2	22.7	22.6
3年	126.7	125.6	25.6	26.7
4年	136.9	135.9	35.0	32.3
5年	139.2	139.8	37.4	34.3
6年	148.0	148.3	37.0	39.5

全国や石川県の平均値は保健室に揭示しています。興味のある人は見に来てください。



視力検査の結果

(裸眼視力のどちらか悪い方)

A (1.0 以上)	B (0.7 未満 0.3 以上)	C (0.7 未満 0.3 以上)	D (0.3 未満)
59人 (1人)	18人 (1人)	10人 (1人)	16人

＊()内の人数は矯正視力者(メガネ)の人数

歯科検診の結果

異常はなかった人	18人
むし歯はなかったが処置歯や歯肉炎・歯垢等があった人	50人
治療が必要なむし歯があった人	38人



＊歯科検診の結果は全員に(異常がなかった人にも)お知らせしました。治療が必要な人はできるだけ早く受診してください。

7月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	3日(木)	10日(木)	17日(木)	
下木先生	4日(金)	11日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

朝はWBGTチェックを！



熱中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

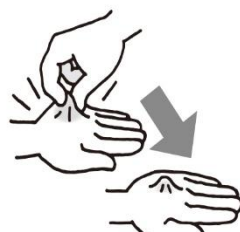
WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を

超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする

重度

ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。

軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。

「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液

などで早めに対処を。



7月のメディアコントロールチャレンジは7日（月）です。チャレンジするレベルを家族と相談して取り組んでください。「和倉っ子健康ブック」は金曜日に持ち帰ります。

取り組みの結果を記入して8日（火）に学校にもってきてください。

日焼けにまつわる〇×クイズ



水の中では日焼けしない

→×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする

→○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防ぎ止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれませぬ。正しい知識を持って対策しましょう！