



令和7年7月 保健室
梅雨明けも近づき、むしむしとした暑さが1日中続く季節になりました。7月下旬からは夏休みが始まります。この暑さに負けず、7月の学校生活と夏休みを楽しむためにも、睡眠時間や食事内容、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。9月、皆さんから夏休みの楽しかった思い出を聞くのを楽しみにしています。

健康診断の結果を返却します

身体測定から始まり、視力検査、聴力検査、耳鼻科検診、内科検診、歯科健診、眼科検診…と健康診断を行いました。その健康診断の結果を元気カードに貼って返却します。お家の人と必ず確認してください。病気の疑いやむし歯の指摘があった人は、夏休みの時間を使ってぜひ受診してくださいね。



古和釜小学校では今、百日咳、伝染性紅斑(りんご病)、流行性耳下腺炎、新型コロナウイルス…など、色々な感染症が流行しています。みなさん、石けんで手洗いしていますか？感染症対策の基本は手洗いです。手を洗うときは石けんを使いましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という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

熱中症に気を付けよう

気象庁の発表によると…今年の夏もかなり暑くなるようです。熱中症予防には、暑さ対策も重要ですが、十分な睡眠をとることや朝ごはんを食べて塩分を補給すること(おすすめはスープやみそ汁)がとても大切です。熱中症は、気持ち悪くなったり、頭が痛くなったりするだけではなく、重症化すると意識が無くなったり、後遺症が残ったりと、恐ろしい病気です。暑い夏、熱中症にならないために、万全の対策をしましょう。



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見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ので、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です。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。のどが渴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。

保護者の方へ

いつも学校活動にご協力いただきありがとうございます。健康診断の結果を元気カードにて配付しますので、ご不明点等がございましたら遠慮なく保健室までご連絡ください。

熱中症が心配な季節となりました。日中、水筒の中身がなくなってしまう児童が見られますので、多めに水分の用意をお願いいたします。またご家庭でも、朝食を食べ、十分な睡眠時間が確保できるように声掛けをお願いいたします。