

ほけんだより7月号

令和8年7月1日
 足立区立梅島小学校
 校長 瀬谷 智代
 養護教諭 福田 一恵

あつ ま げんき す 暑さに負けずに元気に過ごそう

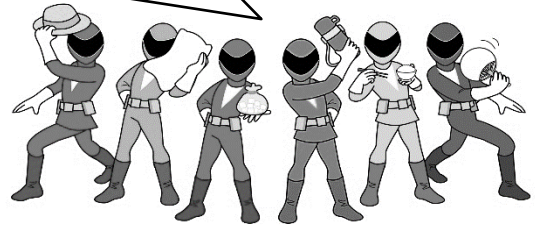


だんだん暑い日が増えてきました。7月は日差しが強く、熱中症の危険が高くなります。外遊びや運動の前後は、こまめに水分補給を心がけ、喉が渇く前に飲むようにしましょう。また、体調の変化にも注意し、頭痛・吐き気・めまい・だるさなどのサインが出たらすぐ休けいするようにしましょう。

★ 暑い夏を元気にすごすコツ ★

- ① バランスのとれた食事を3食しっかり食べる。
- ② 夜更かしせず、早寝早起きをする。
- ③ 水分をこまめに補給する。
- ④ 外に出る時は、帽子をかぶる。

熱中症を予防するンジャー



覚えておこう「いかのおすし」

いかない

知らない人にはついていかない

のらない

知らない人の車には乗らない

おおこえをだす

危険を感じたら
 大声で助けを呼ぶ

すぐにげる

危ないときは
 すぐになげる

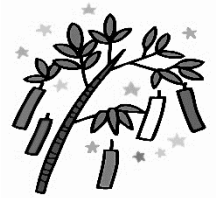
しらせる

何かあったら
 おうちの人に知らせる

犯罪に巻きこまれないための
 合い言葉「いかのおすし」を守り、
 安全に行動しましょう。

保護者の皆様へ

気温が高い日が続いています。熱中症予防のためには、こまめに水分や塩分を補給することが大切です。また、朝食欠食や睡眠不足等の生活習慣の乱れは、熱中症になるリスクが高まります。お子様の健康状態を確認し体調が悪い時には、無理をせずゆっくりと休養してください。



定期健康診断の結果をお渡しします



4月より実施してきた定期健康診断が終了しました。今回の定期健康診断の結果は「定期健康診断の記録」として夏休みの個人面談時にお渡しします。保護者の確認印や学校への返却の必要はありません。ご家庭で大切な記録として、保管してください。

※治療・検査等がまだお済みでない場合は、お早めに医療機関でご相談ください。

麻疹（はしか）が流行しています



東京都内で麻疹（はしか）が例年に比べて流行しています。麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。発熱、咳、鼻水などの風邪のような症状のあとに、高熱と発疹が出現し、肺炎や脳炎等の重篤な合併症を発症することもあります。感染してから発症するまでは約10日、周囲に感染させる可能性がある期間は発症前1日～解熱後3日です。（感染力が非常に強く、免疫を持たない人が感染するとほぼ100%発症するため、就学前までに2回の予防接種をすることになっています。）麻疹の疑いがある場合は、医療機関に電話で相談してから受診するようにしましょう。（罹患した場合、解熱後3日を経過するまで出席停止となります。）



熱中症予防のための運動指針



屋外での活動等の際、熱中症を予防するための運動指針がありますのでご参照ください。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	<u>特別の場合以外は運動を中止する。</u> <u>特に子供の場合には中止すべき。</u>
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人）は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より