



ほけんだより7月号

令和7年7月3日
松梅校小学部
保健室



ねっちゅうしょう き げんき す 熱中症に気をつけて元気に過ごそう!!



暑いところに長い時間いたり、激しい運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなって、汗が出なくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。そうすると、体温があがり、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出ます。ひどくなると、命にかかわることも…。これが熱中症です。
熱中症の症状が出る前に、自分でしっかりと予防をしましょう。

すいぶんほきゅう すこ ☆水分補給は、コツコツこまめに少しずつ

ねっちゅうしょう ☆もし、熱中症になったら・・・



のどがかわいていなくても飲もう!

- ☆ 休み時間ごとに飲む!
- ☆ 普段の水分補給はお茶や水がおすすめ!
- ☆ 外に出る前、運動をする前にも飲んでおこう!

ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症ってこんな症状

- ・めまい
- ・手足のしびれ
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐



すず やす
・涼しいところで休む

すいぶんほきゅう
・水分補給

からだ ひ
・体を冷やす

く冷やすところ
ひま
わき
足のつけね

あつ しすう かくにん たいせつ ☆暑さ指数を確認することも大切です!

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 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°C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。



まつめしょう ☆松梅小では・・・

環境省から出ている佐賀県の暑さ指数を、玄関に掲示しています。
校舎前には、【黒球式熱中症指数計】を設置し、業間休み前やお昼休み前にチェックしていて、例えば、「嚴重警戒」でしたら、いつもよりこまめに水分をとるように気を付けたり、「危険」でしたら、休み時間は部屋の中で過ごすようにするなどの目安としています。
学校での過ごし方の参考にしてください。



夏にむけて知っておきたい！ 生き物による健康トラブル



これから夏にかけては、虫が活発に活動する時期です。

松梅は自然が多く、とても素敵な地域ですね。自然が多いからこそ、いろいろな生き物がいて、なかには触ると危険な生き物もいます。そのような生き物をむやみに刺激しないようにしましょう。

スズメバチ



ハチの中でも大型で毒も強いので刺されないようにすることが大切です。追い払おうとせずに静かに逃げます。

刺されたら、流水で洗い流し、氷などで冷やします。刺されたところが、とても腫れたり、全身の症状が出てきたりしたらすぐに受診しましょう。

セアカゴケグモ

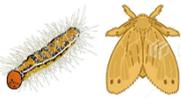


外国から日本に入ってきたクモで、腹部に赤色の模様があります。

かまれた部位は、強い痛みを感じ、腫れて赤くなり、発作などの全身症状があらわれます。早めに受診しましょう。

おとなしいため、不用意に触るなどしなければ、かまれることは少ないようです。

チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針があり、触れてから2～3時間で痛み・腫れ、かゆみが出て、発熱やめまいがあらわれることもあります。

皮膚についたら流水で洗い流し、症状がひどくなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



人の皮膚をかんで血を吸うとき、様々な病原体を媒介し、感染症（重症熱性血小板減少症候群など）を引き起こすことがあります。一度かみつかれると、1～2週間ほど離れません。かまれたら、無理にとらず、すぐに受診しましょう。

マムシ



マムシは体長50～60 cmの小型のヘビです。背中の銭形模様が特徴です。

かまれた部分に強い痛みが生じ、徐々に腫れてきて、1日でパンパンに腫れ上がります。そのままにしておくと、命にかかわることもあります。かまれたら、すぐに受診しましょう。

生き物による健康トラブルを予防するためには、次のような対策が大切です。

- むやみに草むらに入らない
- 草が多いところに行くときは、長そで・長ズボンを着て、くつ下・くつをはく（サンダルは×）
- 虫が多い場所に行くときは、暗い服を着ない（ハチが黒っぽいものに反応して襲うため）
- 虫よけスプレーをする



おうちのかたへ



梅雨明けとともに、気温が高くなってきました。松梅小では、6月の中旬から体調を崩す人がやや増えています。4月からの疲れが出ていたり、じめっとした気候でなんとなく体調がすぐれなかつたりしているのかもしれない。ちょっと体調が悪いかな…と感じたら、いつもより早めに寝るなどして、しっかり体を休めましょう。

また、学校では、帽子の着用・汗拭きタオルの持参についても繰り返し指導をしています。

特に歩いての登下校、休み時間の外遊び、体育の授業は熱中症予防を優先した指導をしています。

水筒の量は、充分足りていますか？ ご家庭でも確認していただきますようお願いします。