

# ほけんだより6月

高松市立  
多肥小学校  
2023. 6

6月に入り、気温も湿度も高くなってきて、蒸し暑いと感じる日が増えてきました。夏に向けてこれからますます気温が上がっていきます。そんな中で心配なのが、熱中症です。

## ★どうすれば予防できるの??



### ① 暑さをさける

涼しい服装を心がけたり、外に出るときは帽子をかぶったりしましょう。帽子をかぶることで頭の皮膚の温度がぐんと上がることをおさえられます。外にいるときは、30分に1回を目安に日陰で休みましょう。

### ② 規則正しい食生活

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスがくずれることでも起こります。そしてその水分と塩分は、飲み物だけでなく、食事の中でしっかりとることが大切です。朝ご飯を食べていない人は、体の中の水分と塩分が十分でないまま学校に行くことになってしまい危険です。三食きちんと食べるようにしましょう。

### ③ こまめな水分補給

マスクをしていると喉がかわきにくくなり、気づかないうちに脱水症状になってしまふことがあります。喉がかわいていなくても、こまめに飲むようにしましょう。途中で飲み物がなくなった、ということのないように、これからはいつもよりも多めに持ってきましょう。

※朝ごはんや給食をしっかり食べて、お茶や水をこまめに飲んでいれば、体内の水分と塩分は十分確保できます。水筒の中にはできるだけお茶や水を入れましょう!

2本目として、水筒の中にスポーツドリンク等を入れて持ってくることは禁止していませんが、スポーツドリンク等の中にはたくさんの砂糖が入っていて継続して飲むことは好ましくありません。



## ★ 熱中症になったらどうすればいいの??

### ① すずしい場所へ移動する。

日陰や、クーラーの効いた部屋や店に移動しましょう。

自力で水を飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びます!

### ② 衣服を脱ぎ、体を冷やす。

脇の下や、首の周り、足の付け根、膝の裏などを冷やして、体温を一気に下げましょう。



### ③ 水分・塩分をとる。

水分だけでなく、かならず塩分も一緒にとりましょう。経口補水液を飲むことが一番効果的です。



6月6日(火)は待ちに待ったプール開きの日です。プール学習を楽しく、安全にはじめられるように、しっかり準備しておきましょう。

**準備はOK?チェックしよう!**

- 体調はいいですか
- 朝ごはんをしっかりと食べてきましたか
- お風呂で体をきいに洗いましたか
- 手足の爪はきれいに切っていますか
- 乾燥していない傷はありませんか



**プールのやくそく…みんなのあんぜんのために**

- × プールサイドを走らない
- × プールに飛びこまない
- × はしゃがない・ふざけない
- × むりをしない

《 プール学習で気をつけたい感染症について 》

**咽頭結膜熱 (プール熱)**

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染に注意が必要です。

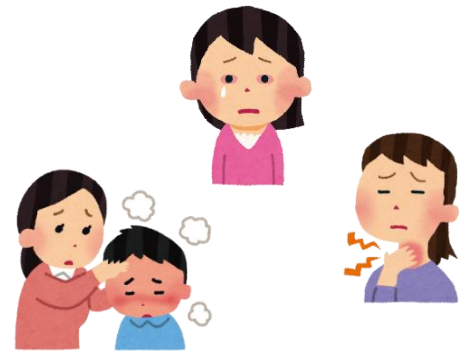
● 主な症状

- ・ 39～40度の高熱
- ・ のどの腫れと強い痛み
- ・ 目の充血や痛み、目やに

● 予防方法

- ・ 手洗い、うがい ※プール後は特に念入りに!

がっこうかんせんしょう  
学校感染症の1つで  
しゅつせきていし たいしやう  
出席停止の対象となります



**アタマジラミ**

プールの水を介してうつることはありませんが、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れる物の共用で感染します。必ず自分の物を使うようご家庭でもご確認ください。

● 特徴

- ・ フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。
- ・ 卵は灰白色で、髪の毛の根元近くに産み付けられます。

ふけつ  
不潔とは  
むかんけい  
無関係です



※もし卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診してください。

また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡ください。

《 6月の健康診断の予定 》

項目	日にちと学年	内容・注意
内科検診	6月14日(水) 1年・緑組 6月21日(水) 3年 6月29日(木) 6年	栄養状態や心臓、肺、骨、皮ふなどに異常がないかチェックします。 ☆体操服を準備してください。
歯科検診	6月7日(水) 2・5年 6月28日(水) 3・4年	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどをチェックします。
眼科検診	6月22日(木) 2・4・6年	目に異常がないかチェックします。