

# ほけんだより7月

令和7年6月30日  
校長 小俣和也  
養護 教諭

おうちのひとと、いっしょによみましょう。

1学期も残りわずかとなりました。すごく暑い日が続いて、体調をくずす人が増えて  
います。夏を元気に過ごすために、今のように早寝早起き、栄養のとれたバランスのよい  
食事、適度な運動といった生活のリズムを続けていきましょう。毎日を、楽しく元気に過ご  
せるといいですね。

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗を  
しっかりかけなくなっ  
て、体温の調節がう  
まくできなくなるよ。  
毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をか  
くから、体の水分が  
足りなくなるよ。こ  
まめに水分補給をし  
よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が  
落ちて熱中症になり  
やすくなるよ。朝や  
夕方など涼しい時間  
に軽い運動をしよう。



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

## 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
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
重度	

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。

## 虫に刺されたときは、どうしたらよい？

暑い時期になると、「先生、かゆい！！」と言って、保健室へ来室する子が増えていきます。見てみると、赤く腫れていて、かいてしまった後が…。虫に刺されたところを、かいてしまうと、ますますかゆくなったり、赤くはれてしまったりします。今回は、虫に刺されたときに、できることや考えられることを紹介します。ぜひ、生活のなかにとりいれてみてください。



### みず あら 水で洗う

さされたら、すぐに洗う  
ことが大切です！



### さ 刺されたところを、ひ 冷やす

かゆくなってきたら、氷など  
で冷やしましょう



### ひどいときは、びょういん 病院へ



## 保護者の方へ

水泳学習に向けての受診・治療にご協力いただきまして、ありがとうございました。1学期も残り3週間となります。今年は、6月から厳しい暑さの日が続き、大人でも体調管理が難しくなっていますね。祖師谷小学校でも、6月中旬から体調をくずしている児童が増えてきています。ご家庭でも、お子さんの体調を確認していただき、具合が悪い場合には十分休養をとらせてあげてください。

一方、教室では、冷房等を使用しています、座席によっては肌寒くなってしまうこともあり、冷えてお腹が痛いとか来室する子もいます。お子さんが肌寒く感じているようでしたら、カーディガンなど体温調節ができる物をご準備いただければと思います。どうぞよろしくおねがいします。