



鴻巣市立松原小学校
 保健室
 令和7年7月15日
 第4号

夏休みまであと数日となりました。気温や湿度が高い日がまだまだ続きます。外
 で元気いっぱい**遊んだ**あとは、汗をたくさんかきますね。汗をかいた**体**が室内の
 冷房で冷やされて体調をくずさないように、汗ふきタオルやハンカチを**わすれず**に
 持ってきましょう。ランドセルの中に、予備のハンカチやティッシュをいれておくと、も
 し**わすれてしまった**時にも安心ですね。



熱中症の原因は3つの不足！？

水分不足

夏はたくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。水分補給のポイントは、のどが
 かわく前に水分をとること。
 水とうを持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。



睡眠不足

熱中症の予防には、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと汗をしっかりと
 かけなくなって、体温の調節がうまくできなくなります。
 よふかしせずに、毎日早ね早起きをしてしっかり睡眠をとりましょう。



運動不足

毎日ずい部屋にいと、体が暑さになれず、急に運動をした時に熱中症になりやすい
 です。また、運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。
 朝や夕方など、ずい時間に軽い運動をするようにしましょう。



熱中症にならないように 自分の体の調子を考えて行動するようにしましょう

保護者のみなさまへ

～歯の治療はすすんでいますか～

6月に実施した歯科健診の結果、受診のおすすめの用紙をもらい、まだ受診していない人は、時間がとりやすく、続けて通いやすい夏休み中に、歯科医院を受診しましょう。また、歯列の異常で経過観察中や、要注意乳歯が家で抜けてしまった場合は、その旨を受診のおすすめに記入し、学級担任へ提出をお願いいたします。

虫にさされないために

夏になると、保健室には虫にさされてはれてしまった人や、かいたためにきずができてしまった人が多く来室します。虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることもあります。虫にさされないように対策をして遊ぶようにしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも虫

にさされたら…

すぐに水で洗って薬をぬる



保冷剤などで冷やす



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに病院に行きましょう

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと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する

夜はぐっすり寝る

