

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和7年7月号



HPはこちらの
QRコードから

夏本番！健康管理に気をつけよう

いよいよ夏本番。暑い日が続くようになりました。外で元気に遊ぶことも大切ですが、熱中症や夏風邪にも注意が必要です。体調を崩さないように次のポイントをしっかりと守りましょう。

熱中症を防ごう！

水分補給をこまめに！

のどが乾く前に水やお茶を飲む習慣をつけましょう。

※スポーツドリンクは糖分が多いので、飲みすぎに注意！

帽子をかぶろう！

登下校や外遊びの時は帽子を忘れずに。



汗をふこう！

汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみの原因に。

清潔なタオルでこまめにふきましょう。

涼しい服装を心がけよう！

風通しの良い素材や、明るい色の服がおすすめです。

熱中アラーム



学校では、暑さ指数「WBGT」を確認しながら、学習に取り組んでいます。

夏の感染症に気をつけよう！

夏は、手足口病・プール熱などの感染症が流行します。

- ・手洗い、うがいを習慣に！
- ・タオル、水筒などの共用はしない！
- ・具合が悪い時は無理せずお休みを！

健康チェックポイント

- ☒ 朝ごはんはしっかり食べよう
- ☒ 睡眠時間はしっかりとろう
- ☒ 一日一回は体を動かそう
- ☒ お風呂で汗や汚れを流して清潔に

流行性角結膜炎（はやり目）に注意！

最近、学校や市内で「流行性角結膜炎（はやり目）」の感染が増えてきました。感染力が強く、目や涙を通じてうつるので注意が必要です。

流行性角結膜炎（はやり目）ってなに？

ウイルス（アデノウイルスなど）が原因で、目に強い炎症がおこる病気です。「はやり目」とも呼ばれ、子どもから大人までかかります。

こんな症状が出たら注意！（※片目から始まり、もう片方にうつることもあります。）

- ・目が赤くなる
- ・目やにがたくさん出る（特に朝）
- ・目がかゆい、ゴロゴロする
- ・涙が出る
- ・瞼が腫れる



予防のポイント！

- こまめに手洗いをしましょう。
- タオルや洗面用具は家族で分けて使いましょう。
- 目がかゆくてもこすらないようにしましょう。
- 発症したら早めに眼科を受診しましょう。



おうちの方へ

流行性角結膜炎は出席停止となり、医師が感染の恐れがないと判断するまで登校できません。もしお子さんが目の症状を訴えた場合は速やかに医療機関を受診し、診断を受けましたら学校へご連絡ください。

声かけて
あつて

暑くなる日は 要注意

湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。
外出時は、日傘や帽子を着用しましょう。



上手に エアコンを

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。
室内は28℃以下となるよう上手にエアコンを使っていきましょう。



熱中症を 予防しよう

水分は こまめに補給

人は軽い脱水状態の時にはのどの渇きを感じません。のどが渇く前に水分を補給しましょう。
寝る前も忘れずに！



周りの人にも 声かけを

自分のことだけでなく、家族やご近所などで声を掛け合い周りの人の体調にも気を配りましょう。



栄養と休息を

日頃から、健康管理をして体調を整えましょう。



問い合わせ先 上尾市健康保健センター TEL 048-774-1411

熱中症の症状

厚生労働省熱中症対策リーフレットより抜粋

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

令和6年4月から

熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。

熱中症特別警戒アラートとは

熱中症予防情報サイト

検索



- 広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。
- 具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる時などが該当します。



環境省のLINE公式アカウントからも情報確認ができます。

暑さから身を守るために、早めに涼しいところで休みましょう。



詳しくは、下記リンク先をご覧ください。

上尾市 熱中症

検索

上尾市HPはコチラ

