



令和7年6月30日
札幌市立あいの里西小学校
No. 4

気温の高くなる日が続いていますが、子どもたちは暑さの中でも元気いっぱい学校生活を送っています。

間近に迫った夏休みを楽しみにしているお子さんも多いのではないのでしょうか。1学期を無事に終え、元気に夏休みを迎えるために、熱中症の予防には特に気を付けていきたいと思えます。

胃腸炎に気を付けましょう

市内では感染性胃腸炎に罹患する人が増加傾向にあります。本校においても6月の中旬に腹痛、嘔吐、下痢などの症状で学校をお休みするケースが増え、中には感染性胃腸炎と診断を受けたお子さんも見られました。

予防には手洗いが基本となります。食事の前後やトイレの後、外から帰った後など、こまめな手洗いを心掛けましょう。以下は札幌市 HP の URL です。消毒の方法等まとめてありますのでこちらも参考にしてください。<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/flkansen/f23norovirus1.html>



学校医による健康診断が終わりました



今年度の学校医による健康診断が全て終了しました。準備や問診票の記入など様々な面でご協力いただき、本当にありがとうございました。

結果につきましては全て配付済みですのでご確認ください。何かご不明な点がありましたら、いつでも養護教諭までご連絡ください。

今年度の残りの健康診断は、以下の通りです。

心臓検診

対象学年は1年生、検査日は10月15日(水)です。事前の調査票は9月に配付を予定しておりますので、1年生の保護者の皆様はご協力をお願いいたします。

近くなりましたら改めてお知らせいたします。

色覚検査

2年生の希望者が対象となりますが、他の学年のお子さんでも検査を実施することができます。希望される場合は担任の先生にお知らせください。検査は7月中を予定しております。



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6000人以上増えました。うち、軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に一人は入院が必要な状態で搬送されていることが分かります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜かないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビなどから「猛暑日」と聞こえたら、その日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。暑さ対策は万全にしましょう。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

