

のびのび



令和8年6月2日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

お子さんと一緒にお読み下さい

徐々に暑さを感じる日が増えてきましたね。まだこの時期は、体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。熱中症は予防できる病気です。6月だからと油断せず、熱中症予防を心がけましょう。

熱中症予防のポイント！

- ☆暑さに体を慣らそう！ ～今のうちから積極的に外遊び！～
- ☆こまめに水分補給をしよう！ ～喉が渴いたときにはすでに脱水です～
- ☆涼しい服装をしよう！ ～インナーのシャツは体温を調整してくれます～
- ☆朝ごはんを食べよう！ ～寝起きは水分・塩分が失われています～



★水筒を持ち歩くときの注意点

転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しているそうです（消費者庁HPより）。子どもは転倒しやすく、腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際に水筒が腹部に当たる可能性があるため注意が必要です。また、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることのないよう、登下校等でお子さんに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくランドセル・リュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。



熱中症対策に関して…

- ◎水筒の中身は、水かお茶を推奨していますが、熱中症リスクの高い夏場は、スポーツドリンクも可としています。
- ◎うちわやネッククーラーなどの冷却用具の持参は良いこととしています。お家で話し合ってから、持ってくるようにしましょう。
- ◎電動ファンの持参は髪の毛の巻き込みや、発火の可能性があるため禁止としています。



水泳学習の準備を お願いします

水泳学習の事前健康調査にご回答いただきありがとうございました。水泳は皮膚や体を鍛えるのにとっても良いスポーツですが、体調が悪いときなどには思わぬ事故につながる可能性があります。また、感染症予防にも気をつけなければなりません。水泳学習を健康に始められるように、健康チェック等のご家庭での準備をよろしくお願いたします。

もうすぐプールが



はじまります！

<体の準備と、当日の健康チェックをお願いします>

- 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておきましょう。
特に、「結膜炎」「中耳炎」の人は、病院へ行き、医師に相談して下さい。
- 手足の爪を短く切っておきましょう。
- 前日は早めに寝て、体を休めましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
- 治りきっていない怪我（出血している、じゅくじゅくしている）があり、絆創膏を貼っている場合は、プールには入れません（防水加工のある絆創膏を貼り、剥がれない場合は入水可）。
- 当日の朝、健康チェックと体温測定をし、体調が悪い場合には無理をしないで休みましょう。

<プールで感染しやすい病気>

【咽頭結膜熱（プール熱）】

38～39℃の高熱が5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。感染した場合は、出席停止扱いとなります。



【流行性角結膜炎（はやり目）】

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙や耳前のリンパ節が腫れて痛みます。手やタオルからの接触などを通して感染します。感染した場合は、出席停止扱いとなります。

【伝染性膿痂疹（とびひ）】

かきむしってできた傷に細菌が感染することで起きる皮膚の感染症です。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状が悪化したり、ほかの人に感染する可能性があるため、治癒するまではプールに入れません。