



ほけんだより



すぐーる配信

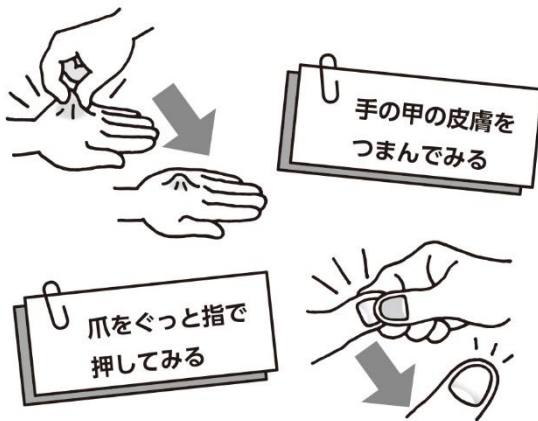
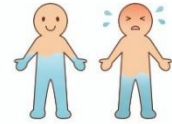
2026年7月24日
手稲鉄北小学校 保健室
NO.5 夏休み特別号

今日で1学期も終わり、明日からお子さんが楽しみにしている夏休みが始まります。心も体ものんびりリフレッシュできるとよいですね。夏休みの間も、よく食べてよく寝て、よく体を動かして、暑さやウイルスに負けない免疫力と体力をつけましょう。



覚えておこう!

すぐできる脱水症チェック★



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

Point!



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始まりになる場合もあります。脱水症状がある場合には、水分と電解質を補給できる“経口補水液”などで早めに対処しましょう。

健康診断結果について

各種健康診断の後に、何らかの所見がみられたお子さんには、「健康診断の結果のお知らせ（黄色い用紙）」をお配りしています。用紙をもらっていない人は、今回の健康診断では異常はみられませんでした。今年度の健康診断の結果等で御不明な点などありましたら、遠慮なく保健室まで御連絡ください。

普段はなかなか病院を受診できない場合も、この夏休みを利用してぜひ受診していただければと思います。



6年生の保護者様へ

二種混合予防接種について

6年生が対象で、13歳の誕生日前日までの期間、委託医療機関で接種可能です。先日、お知らせのパンフレットと健康調査票を配付しました。御相談や御不明な点は、各区の保健センター（健康・子ども課）や予防接種実施医療機関にお問合わせください。

元気いっぱいの 夏休みにしよう

夏に多いケガや応急手当の
ポイントについて紹介します

■熱中症かな？と思ったら

「急にぐったりしている」「頭が痛い、吐き気がする」は、
体の中に熱がこもっているサインです。

① 涼しい場所へ移動する ←まず最優先！

エアコンの効いた室内や、風通しのよい日陰へ移動させ、衣服のボタンやベルトをゆるめて体を楽にする。



② 体を冷やす

太い血管がある場所を冷やす。首のまわり、わきの下、足の付け根（太ももの根元）に、濡れタオルや保冷剤（タオルで包んだもの）を当てて冷やす。



③ 水分と塩分を補給する

スポーツドリンクや経口補水液（水分と塩分がバランスよく入った飲み物）を、少量ずつこまめに飲ませる。※呼びかけに応じない、自分で飲み物が飲めない場合は、すぐに医療機関（救急車）を受診してください。

■虫に刺されたとき（蚊・ハチ・毛虫など）

◆蚊など普通のかゆみ

流水で洗い、虫刺され薬を塗ります。



◆ハチに刺されたとき

刺された場所を指で強く押し出し、毒を水で洗い流しながら冷やします（口で吸い出さないでください）。息苦しさや吐き気が出た場合はすぐに病院へ！

◆毛虫（けむし）に触れたとき

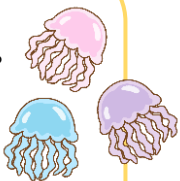
触れた場所をこすらず、粘着テープ（ガムテープなど）で抜け毛をそっと取り除いてから、強い水流でしっかり洗い流します。

■海でクラゲに刺されたとき

海に入っていて急に「ピリッ！」と
強い痛みが走ったらクラゲの可能性！

◆真水で洗わない！

真水（水道水）で洗うと、肌に残った針からさらに毒が出て痛みが増してしまいます。必ず「海水」でそっと洗い流してください。



◆触手をそっと取り除く

もし、触手（足のような部分）が残っていたら、素手で触らず、タオルやピンセットを使って取り除きます。

◆冷やして様子を見る

海水で洗ったあと、冷水や氷で冷やします。痛みが強い場合や、気分が悪くなった場合は早めに皮膚科や小児科を受診しましょう。