

ほけんだより

第6号

令和7年7月1日

札幌市立東園小学校

さいきんきおん たか ひ おお
最近気温の高い日が多くなってきましたが、
あつ はじ はまだ からだ あつ な
暑くなり始めはまだ体が暑さに慣れていないため疲れやすく、
なつほんばん すいぶんほきゅう わす
もなりやすいです。これからが夏本番ですので、水分補給を忘れず、
しっか からだ やす からだ あつ な
りかり体を休めながら、体を暑さに慣らしていきましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症って？

ねっ ちゅう しょう
熱中症の**原因**は
3つの**不足**!?

ふだんわたし あつ うんどう たいおん あ
普段私たちは、暑いときや運動したときに体温が上がる
と、あせ ねつ からだ そと だ たいおん さ ちょうせつ
汗をかいて熱を体の外に出すことで体温を下げ、調節
していますが、きおん しつど たか たいおんちょうせつ
気温・湿度が高く体温調節がうまくできなくな
ると、からだ なか ねつ すつつ は け
体の中に熱がたまりすぎて、めまいや頭痛、吐き気な
どのしょうじょう じゅうしょう ばあい いのち きけん
症状が出ます。重症の場合、命の危険もあります。

すい みん ぶ ぞく
睡眠不足



すいみんぶ ぞく あせ
睡眠不足だと汗をしっかりと
かけなくなると、
たいおん
体温の調節がうまくできなくな
るよ。まいにちはや ね
毎日早めに寝よう。

うん どう ぶ ぞく
運動不足



うんどうぶ ぞく あせ
運動不足だと汗をかく
しゅうかん ねつ
習慣がなく汗をかきにく
くなります。ふだん からだ
普段から体を
うご かしように意識しよう。

すい ぶん ぶ ぞく
水分不足



あせ
汗をかくのはよいこと。た
だ、たくさん汗をかくと、
からだ
体の水分が足りなくなるよ。こ
まめに すいぶんほきゅう
まめに水分補給をしよう。

みず 水だけじゃ危ない？

あせ えんぱん
汗には塩分がふくまれているため、たくさん汗をかいたあとに水だけ飲むと、
からだ えんぱんのうど
体の塩分濃度
が薄まってしまう。この状態を「
うす じょうたい てい けっしょう
低ナトリウム血症」といって、
ずつつ は け
頭痛や吐き気などの症状
が起きることがあります。そのため、たくさん汗をかいた後は
お さいふ け
スポーツドリンクなどで塩分も
いっしょ ほきゅう だいじ
一緒に補給するのが大事なのです。

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



夏に流行る感染症に注意！

乳幼児に多い感染症ですが、小学生でもかかるので、あやしい症状があれば病院を受診してください。

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱、のどの痛み、目やにが主な症状です。咳やくしゃみ、ウイルスがついたものをさわることですつります。

症状がなくなっ
て後、2日を過ぎ
るまで出席停止
です。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中などに水疱性の発疹ができます。37～38度程度の熱が出ることもあります。

全身の状態が
良くなるまで
出席停止
です。



ヘルパンギーナ

のどや上あごに手足口病と同じような水疱ができますが、口以外には発疹は出ません。高熱を伴うことが多いです。

全身の状態が
良くなるまで
出席停止
です。



※アデノウイルス感染症と診断された場合は咽頭結膜熱の可能性があるため、医師において感染の恐れがないと認めるまで出席停止となります。

かゆ～い虫刺され

どうしたらよい？



まずは洗い流し、かゆみがあるときは保冷材などで冷やします。



かきむしってしまうと肌を傷つけてしまい、もっとはれたり痛くなったりしてしまいます。



かゆみや痛み、腫れがひどいときは病院で診てもらいましょう。

虫よけスプレーをかけたり、汗をこまめに拭いたりして、虫刺されを防ぎましょう！