

ほけんだより 7月

令和7年7月3日
足立区立中川東小学校
校長 岡安 泰英
養護教諭 岡 幸花

7月の保健目標は、熱中症を予防しようです。

【クイズ 第1問】

熱中症予防に飲む水分としておすすめなのは、次のうちどれでしょう？

- ① 水 ② 緑茶 ③ 麦茶

【クイズ 第2問】

熱中症になりやすいのは、どんな人でしょう？

- ① 寝不足の人 ② 朝ごはんを食べていない人 ③ 運動をあまりしない人

【第1問のこたえ】

汗をかくと、体の中から水分と一緒にミネラル（主に塩分）も失われます。緑茶と麦茶には、このミネラルが含まれていますが、緑茶にはカフェインも含まれています。カフェインには利尿作用（おしっこを出やすくする）があるので、さらに体から水分が出てしまうこととなります。麦茶にはカフェインが入っていません。正解は③麦茶です。

長時間の運動などで大量の汗をかいたとき、大量に水を飲むと、体内のミネラルが薄まり、熱中症の症状が強くなることもあります。運動を長くする時などは、よりミネラルの多く含まれたスポーツ飲料を選んでよいでしょう。ただし、スポーツ飲料には糖分も多く含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。

【第2問のこたえ】

答えは①②③全てです。寝不足は体温を調節する働きが弱まり、汗の量も多くなります。朝ごはんは睡眠中に失われた水分や塩分を補給する為に重要です。運動不足で普段から汗をかいていない人は、熱が体の外に出にくく、熱中症になりやすいと言われています。

この他にも、体温調節が未熟な幼児や、暑さやのどのかわきを感じにくいお年寄り、脂肪に熱がたまりやすい肥満の人なども熱中症になりやすいと言われています。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

感染症報告（6月2日～6月30日）

- ・インフルエンザ ・溶連菌感染症 ・流行性角結膜炎（はやり目）
 - ・新型コロナウイルス感染症 ・伝染性紅斑（りんご病）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- * 7月1日時点、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎の報告があります。

健康診断の結果について

「定期健康診断の記録」と「身長・体重成長曲線&肥満度曲線」を全員に配布します。
返却の必要はありませんので、ご家庭で保管してください。

熱中症の応急処置

【チェック1】熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感
虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ↓

【チェック2】呼びかけにこたえますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば首、脇の下、
太腿の付け根を中心に冷やしましょう

【チェック3】水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

はい ↓

水分・塩分を補給する

【チェック4】症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして、十分に休息を取り、
回復したら帰宅しましょう。

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう