



令和7年6月25日  
足立区立千寿小学校  
校長 細田 儀広  
養護教諭

4月から始まった定期健康診断も、6月で無事終了しました。検診前の準備やご対応にご協力いただき、ありがとうございました。本格的に暑くなってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちる季節ですが、食べられるものをたくさん食べてしっかりと休息がとれるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

### 【定期健康診断の受診について】

受診結果報告書のご提出、ありがとうございました。定期健康診断にて、治療勧告を受け取った方でまだ病院への受診をされていない方は、ぜひ夏休みの間に受診をお願いします。定期受診などですでに受診されている方は、現在の治療内容等を保護者の方がご記入いただき、学校へご提出をお願いします。受診結果報告がお手元にない場合は、再発行しますので、お知らせください。

夏休みは治療のチャンス



### 【薬物乱用防止教室を行いました】

6月20日（金）、学校薬剤師の鈴木先生をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。違法な薬物が心身に及ぼす影響や、医薬品でも使い方を誤ると非常に危険な薬物となり得ることなど、分かりやすく説明していただきました。6年生の感想を一部紹介します。

- 薬は飲みすぎではいけないし、他人からもらってはいけないので、薬は薬局で買うことが大切だと知った。
- ふだん、かぜをひいた時に飲んでいる薬でも、飲みすぎってしまうと薬物になってしまうと聞き、少しこわいなと思いました。
- 薬物の危険さなどについてくわしく知ることができました。「クスリ」は「リスク」があるということを初めて知り、気をつけなければと感じました。(オーバードーズの危険性)
- 医薬品は安全だと思っていたけれど、使い方によっては危険になるということを知りました。これからも薬の扱い方に気をつけたいです。
- よくニュースで「トー横キッズ」「オーバードーズ」という言葉を聞いたことがあったけれど、その実状が知らなかったため、危険性を知れてよかった。薬物に関することを相談できるように、気軽に話せる薬剤師の人を見つけたいと思った。

### 【水分だけではなく、塩分の摂取も大切です】

一般的な成人の1日の水分出納は約2.5Lです。汗にはナトリウムが含まれており、大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われ、口渇感を引き起こし、飲水行動が起こります。この時に、水分だけを摂取すると、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。食欲の落ちる時期ですが、朝ごはんには塩分の取れる味噌汁や梅干しなどを食べて水分と塩分のバランスを保てるようにしてください。



がっほけんもくひょう なつ げんき す  
**【7・8月保健目標 夏を元気に過ごそう】**



<p>胃腸機能の低下                  後悔                  ぞぞぞぞ</p>	<p>冷たい清涼飲料水や                  アイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒                  オオエ</p>	<p>予防の基本は                  なんといても  <b>手洗い</b>                  食べ物の消費期限も                  必ず  <b>CHECK!</b></p>
<p>冷房病...                  だるい                  疲れる                  腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの                  注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>寝冷え...                  寝る</p>	<p>クーラー・扇風機の                  かけっぱなしに注意                  おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...                  フラ</p>	<p>炎天下・長時間の                  運動は要注意                  ゴク ゴク                  こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...                  日焼け</p>	<p>長時間の外出には                  長袖・帽子・日傘など                  紫外線から身を守るう                  UV CUT!</p>
<p>夏は虫も元気な季節。ハチやムカデ、蚊などの虫刺されにも気をつけよう！                  強い痛み、はれ、かゆみなどの症状があるときはすぐに病院へ！</p>		<p>水の事故...                  水                  チャ</p>	<p>危険な場所へは                  ☆ 近づかない!! ☆                  遊水禁止</p>

**日焼け**ってどうして起るの

子ども プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう？

養護教諭 太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。



子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのか？

養教 それはどうかなあ。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ！

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。

