



令和7年 7月1日
江戸川区立平井小学校

時間が経つのは早いもので、長かった1学期も、あと3週間で終わってしまいます。毎日、朝・中休み前・給食中に暑さ指数（WBGT）を測定し、外遊び中止や帽子をかぶる等、熱中症対策を徹底しました。まだまだ暑い日が続きます。ご家庭でも、熱中症対策への声掛けをお願いいたします。



7月の保健目標 暑さに負けず元気にすごそう

いよいよ夏本番の暑さがやってきます。夏の時期に多いのが、「虫刺され」です。6月から「虫に刺されてかゆい」「すごく腫れている」と、児童が来室しています。保健室では、ムヒは塗らずに保冷剤で冷却することで、かゆみが落ちつく児童がほとんどですが、赤みや腫れが引かずに強く出ている児童もいます。蚊やダニ以外の虫に刺される可能性もあるため、腫れや痛み、かゆみ等が引かない場合は、皮膚科の受診をお願いいたします。また、受診の際には、プールに入れるかどうか主治医に確認をお願いいたします。夏の暑い時期でも。児童が元気に学校生活を送れるよう、引き続き学校全体でサポートしていきます。



虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫にさされたら…

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです。対策は万全に。



～2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



！！水疱瘡(みずぼうそう)が流行っています！！



都内で水疱瘡が流行っています。平井小でも水疱瘡の症状でお休みする人が出てきました。体に発疹が見られた場合は病院受診をお願いいたします。

《水疱瘡の潜伏期間》

2週間程度

《水疱瘡の症状》

発熱の後に赤い発疹、虫刺されと似ているため要注意！

《感染経路》

飛沫感染や接触感染等、タオルを介して感染する可能性もある

頭に発疹が見られたら、
水疱瘡の可能性が高い！

◎水疱瘡は出席停止の感染症です。登校する際は「治癒証明書」を学校へご提出ください。