



7月の保健目標 夏を健康に過ごしましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読みください。

令和6年7月1日

江戸川区立南葛西第三小学校

校長 佐久間 貴広

養護教諭 田中 萌実

1学期も残りわずかとなり、学校では水泳学習が始まりました。水の中での運動は体力をたくさん使うため、水泳学習があった日はいつもより早く寝られると良いです。そして、夏の始まりは、熱中症になりやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、元気に夏を乗り越えていってほしいです。

起立性調節障害（OD）を知っていますか？

起立性調節障害（OD）は、思春期に起こることが多い、自律神経系の不調からくる「からだの病気」です。脳や全身に必要な血液が行き渡らないために、以下のような症状が現れます。この症状は起床時に強く症状が現れるため、登校できなくなることもあります。不調は午前中に強いので、朝なかなか起きられない一方、夜は元気になることが多くあります。



ODは珍しい病気ではなく、軽症例も含めると、小学生の約5%、中学生の約10%に存在すると言われています。早期把握・早期対応で症状が軽減したり、回復したりすることが期待できます。心配なことがありましたら、医療機関に御相談ください。

参考：起立性調節障害対応ガイドライン 平成31年3月 岡山県教育委員会

夏休みも健康に過ごすために！



夏の健康



～汗について～

気温が高い日が多くなり、休み時間や体育の後にたくさん汗をかいている子供たちの様子が見られます。汗は、蒸発する際に体の熱をうばっていくことで、体が熱くなりすぎることを防ぐ働きがあります。

汗をそのままにしておくと、体が冷え、夏風邪などにもつながります。汗をふき取ることができるよう、清潔なハンカチやタオルなどを御用意ください。

また、汗が出た分こまめに水分をとり、帰宅後はお風呂やシャワーで皮膚を清潔に保つことも大切です。



～虫刺されについて～

この時期になると、虫刺されによる保健室来室が多くなります。学校で刺された場合もあれば、放課後の外遊びや家庭で刺された場合もあります。来室する児童の中には大きな腫れや膿が見られ、皮膚科受診が必要なケースもあります。

虫刺され対策の第一は、虫よけスプレーや長ズボン等の着用で刺されないようにすることですが、子供たちにとってなかなか難しい部分のあります。刺されてしまった場合は、患部を触ったり掻いたりせず、水道水で洗って冷やすことが大切です。



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

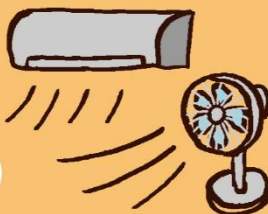
部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝前の水分補給も
忘れずに!

