

えがお



令和7年6月28日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう かんが
夏の健康を考えよう

校長 藤田 曉美 養護教諭

先週から夏のような暑さの日が増えてきました。エアコンを使うと快適ですが、エアコンの風が直接当たる場所に長くいたり、暑い屋外から急に涼しい室内に入ったりすると体温調節がうまくいかず、体調をくずすことがあります。カーディガンなどの脱ぎ着できる上着で調節する、汗をしっかりとふくなど、工夫してみてください。



夏の肌トラブル研究所

気温が高くなると、保健室に肌のかゆみで来室する人が増えてきました。原因を知って、肌トラブルを回避しましょう。



太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオル
を使ってみよう。
クリームを塗って
保湿することも忘れずに。



血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水で
よく洗おう!

かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、
すぐ病院で受診を。



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたり
シャワーを浴びる
など、肌を清潔に
保とう。



熱中症予防の ポイント

夏のような暑さの日が増えて
きましたが、夏本番はこれから
です。暑い時期も元気に過ごせ
るよう、熱中症にならないた
めに大切なことを確認しておきま
しょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



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見合った
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の、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。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。