



令和 7 年 7 月 2 日
江戸川区立鹿骨松本小学校

暑い日が続き、夏本番が近づいてきました。もうすぐ待ちに待った夏休みです。行きたいところ、やりたいこと、たくさん計画を立てていることでしょう。水分補給や体調管理に気を付け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給のときの注意!

人の体の約60%は、水分だと言われています。気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。水分補給をこまめに行うことは、熱中症や体調不良を防ぐためにとっても大切です。

水は体の中で何をしている？

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを外に出したりしています。

暑い日には、いらぬ熱を汗として体の外に出し、体温を調節する役割があります。

60
〜
70
%
は
水分



子どものからだの

水分補給のポイント

1 こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇いていなくても、①朝起きたとき、②運動をするとき、③入浴時、④就寝前には、水分を摂ってください。また、20分に1回は、コップ1杯の水分補給をしましょう。

2 水やお茶で水分補給をしましょう。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれており、肥満やむし歯などのリスクが高まります。普段の水分補給には水かお茶を飲みましょう。特に麦茶は、汗で失われたミネラルを補給できるため、おすすめです。

3 塩分も忘れずに補給しましょう。

たくさん汗をかくと水分の他に塩分も失われてしまいます。塩分を含んだ飴やタブレットと一緒に水分補給をすると効果的です。

き なつ かんせんしょう 気をつけよう！夏の感染症

なつ たの ぎょうじ 夏は楽しい行事がたくさんありますが、あつ たいりよく しょうもう 暑さで体力を消耗しやすい時期でもあります。また、みず ばいはい かんせんしょう ひろ プールの水などを媒介して、感染症が広がることも多いため、き つ すす 気を付けて過ごしましょう。

	て あしくちびょう 手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱 (咽頭結膜熱)
げんいん 原因	コクサッキーウイルス エンテロウイルスなど	コクサッキーウイルス A 群など	アデノウイルス
せんぶくき かん 潜伏期間	3 ～ 6 日	3 ～ 6 日	2 ～ 14 日
かんせんけいろ 感染経路	ひまつ せつしよく けいこう ふんこう 飛沫、接触、経口(糞口)	ひまつ せつしよく けいこう ふんこう 飛沫、接触、経口(糞口)	ひまつ せつしよく 飛沫、接触
しょうじょう 症状	はつねつ けいど 発熱(軽度) すいほう あか ほっしん 水疱や赤い発疹 て (手のひらや足の裏、口 の中など) こうないえん 口内炎がひどく しょくじ 食事が とれないことがある	とつぜん こうねつ いじょう 突然の高熱(39℃以上) のどの痛み のどの奥に水疱や潰瘍	こうねつ (39～40℃) のどの痛み、頭痛 けつまくえん しょうじょう 結膜炎のような症状 (目のかゆみ、痛み、 じゅうけつ なみだ 充血、涙など)
とうこう めやす 登校の目安	はつねつ しょうじょう 発熱などの症状がなく、 ぜんしんじょうたい あんてい 全身状態が安定している		しょうじょう 症状がなくなってから 2 日経過するまで

なつ やす ちゅう つづ がつ こう ひ おな せい かつ しゅう かん 夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



がつこう ひ
学校がある日と
おなじ じかん
同じ時間に起きる



はん た
ご飯を食べたあとは
は
歯みがき



がつこう ひ
学校がある日と同じ
じかん
時間にトイレに行く



まいにち てきど うんどう
毎日、適度に運動
(ねつちゅうしょう ちゅうい
熱中症には注意！)



こじんめんだん さい ほごしや かた けんこうしんだんけつ か いちらん わた
個人面談の際に保護者の方へ健康診断結果の一覧をお渡しします。
じゅしん ひつよう ひと し はいふ がっこうけんこうしんだん
受診が必要な人には、すでにお知らせを配付しています。学校健康診断
は問題や疑いがあるかをふるい分ける「スクリーニング」です。受診
の結果、病気や異常がない場合もありますが、早期発見・治療のために
じゅしん けつ か びょうき いじょう ばあい そうきはつけん ちりょう
受診をお願いします。まだ受診していない方は、夏休みを利用して受診す
るようにし、結果を学校まで提出してください。