



令和 7 年 6 月 30 日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱由紀子

いよいよ、皆さんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族やお友達と出かける計画を立てている人もいるかもしれませんね。

夏休みは楽しいことがたくさんある反面、学校が休みになると、つい気がゆるんでしまい、生活リズムが崩れがちです。早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんも食べるようにしましょう。

暑さが厳しい時期ですので、熱中症対策も忘れないでくださいね！！

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは高温多湿な環境で生じる障害の総称で、体温調節機能がうまく働かなくなると体に熱がたまったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。症状はめまいや筋肉のけいれんなどの比較的軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症のもの、高体温や意識障害などの重症のものまであり、命に関わることもさえます。熱中症は屋外だけでなく、室内や夜寝ているときにもなることがあります。日頃から気温と湿度に留意してエアコンを上手に使い、こまめな水分と適度な塩分の補給を心がけましょう。バランスのよい食事や十分な睡眠で体調を整えることも大切です。



夏休みの過ごし方



- ① おしえておこう！ 健康診断で見つかった気になるところ。
- ② めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- ③ りすぎ注意！ ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- ④ いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- ⑤ ださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！

上手に水分をとろう！

- 熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。
- のどがかわく前に水分をとる（のどがかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
 - とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
 - 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
 - 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
 - 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする



とびひに注意！

とびひとは皮膚に細菌が感染して起こる病気で、水ぶくれができるタイプと、かさぶたができるタイプがあります。夏によくみられるのは水ぶくれができるタイプで、あせもや虫さされ、すり傷の部位などをひっかいて、そこに細菌が感染することで引き起こされます。かゆみがあり、かいた手で他のところをさわると、その名の通り“飛び火”するように広がっていきます。とびひを予防するには、手洗いをしっかり行い、つめも短く切って皮膚を傷つけないようにします。また、とびひの原因となる細菌は鼻の穴の入り口によくいるので、その辺りをさわらないようにしましょう。



かきいちゃダメ！





今年の歯科講話



7月2日(水)8:25~8:40(体育館にて)歯科講話が開催されます。

今年の歯科講話のテーマは「**歯並びと噛み合わせ**」についてです。

歯科健診でお世話になっている歯科校医の高橋卓哉先生が「歯並びと噛み合わせ」について、楽しく、分かりやすくお話ししていただきます。

また、保健委員会の子供たちも、クイズを出して歯磨きや歯の事についてについて教えてください。

この日のために子供たちは、自分たちでクイズの内容を考えて、中休みや昼休みに一生懸命練習をしました。

保護者の皆様もお時間が合えば、ぜひ見に来ていただけると幸いです。

みんなで楽しく、真剣に歯について考える時間になればと思います。



夏休み中も感染症に気をつけて下さい

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

