



# えがお

小田原市立芦子小学校  
保健室 2025.7.10No.5

今年は雨の降らない梅雨、そして猛暑の日々。冷房の中にいると私たちの体が暑さになじめなくなり、ちょっとした暑さにも耐えられなくなっていることに気づきます。廊下はとても蒸し暑くて窓を開けると熱風を感じる事がしばしばですが、健康観察表を集めに校内を回り短時間でも汗をかくことで暑さに体を慣らすようにと心掛けています。

夏本番に向けて熱中症対策をしっかり行い規則正しい生活を心がけて、夏休みを元気にお過ごしください。



## ●体調管理に気を付けて！

6月末は嘔吐による早退が何件か続き、7月に入り発熱による欠席が緩やかに増加中です。溶連菌感染症は単発で出ています。外遊びで汗をかいた子どもがクーラーの効いた教室で体を冷やすことにより、腹痛を訴えたり風邪をひいたりしやすくなります。ハンカチやタオルを用意し、汗を拭きとるようにしましょう。登校前の健康観察もよろしくお願いします。

## ●今日の「暑さ指数」はいくつですか？！

朝から猛暑の中を頑張って登校してくる子どもたち。日傘の利用も増えたように思います。子どもたちの登校時間に運動場で暑さ指数を測っていると、「今日は運動場で遊べますか？」「プールに入れますか？」と1・2年生からよく質問を受けます。ある1年生の男の子からは、「暑いのに毎日ご苦労様です。」とねぎらいの言葉をもらい、思わず吹き出してしまいました。



| 暑さ指数 |       | (WBGT) |
|------|-------|--------|
|      | 31以上  | 危険     |
|      | 28~31 | 嚴重警戒   |
|      | 25~28 | 警戒     |
|      | 21~25 | 注意     |
|      | 21未満  | ほぼ安全   |

「暑さ指数」は他の学年の子どもたちも関心が強く、校内放送が流れると話を止めて耳を傾けます。暑さ指数が「31」に届かない日は、「やったー」という声が聞かれます。「嚴重警戒」レベルはほぼ毎日、梅雨明けが近づき「危険」レベルの日も増えてきました。夏休みまであと少しですので、子どもたちの命や健康に最善の注意を払い過ぎていきたいと思ひます。



## ●健康診断の結果をお返しします。

健康診断の結果は、印刷をして健康手帳に貼ってお返しします。尿検査の欄は空欄になっていますが、9月に実施します。その結果は個票でお子さんを通してお渡しすることになります。病気や異常が見つかった人は、夏休み中に治療を済ませましょう。

### 受診、 後回しに なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

どこか治療が必要なお人がある人

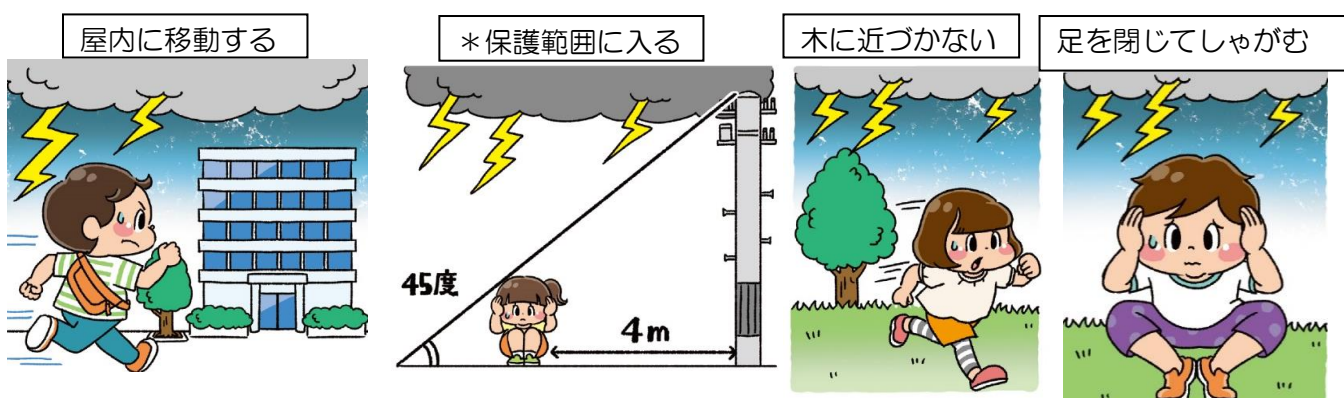
健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

## ●雷発生時の安全な場所と身の守り方

日本では、雷は年間を通して発生していますが、夏と冬とでは発生しやすい時期や地域に特徴があり、  
館。夏は7月から8月にかけて、特に太平洋側で多く発生し、冬は11月から3月にかけて日本海側  
で多く発生します。また夏は午後から夕方にかけて発生しやすいです。空に真っ黒い雲が近づいてきて  
いないか、稲光が見えないか確認してください。雷の音が聞こえる場合は雷が近づいている可能性があり  
ます。

建物の中に避難するのが最も安全です。周囲に安全な場所がない場合は、電柱や高い建物から離れ、  
4m以上離れ、姿勢を低くしてしゃがみ、両足を閉じてください。木の下は絶対に危険なので近づか  
ないようにしましょう。



\*保護範囲とは、高さ4m以上20mまでの構造物から4m以上離れ、かつ構造物のてっぺんを45度以上の  
角度で見上げる範囲のこと。

## ●夏や水の事故が多いので気を付けましょう！

乳児でなくても夏は水の事故が多いので、子どもだけで川や海に遊びに出かけることのないように、  
ご家庭でも声掛けをお願いします。

### 子どもは静かに溺れる



暑

い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビ  
ニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」  
と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

#### 溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませ  
ん。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニ  
ックに陥ることがあります。そうすると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに  
溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

