



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2026.6.3 NO.3

5月の修学旅行や宿泊学習、プール清掃は、天候に恵まれ実施できましたが、急な暑さに大人も疲労感を感じたので子どもたちもよく頑張ったと思います。熱中症予防には少しずつ体を動かして汗をかく習慣が大切なことから、暑さ指数が「警戒」レベルのうちは、できるだけ外に出て体を暑さに慣らしてもらいたいです。これから梅雨を迎えますが、特に雨上がりの湿度や気温の高い日に熱中症のリスクが高まります。学校からの熱中症予防に関する文書をご覧ください、ご家庭における様々な熱中症対策の準備をお願いしたいと思います。



●6月の健康診断

朝の歯みがきを忘れずに！

- ◆ 6 / 4 (木) 歯科検診 杉崎先生
(対象：2年・4年・6年)
- ◆ 6 / 18 (木) 歯科検診 洲脇先生
(対象：1年・3年・5年)



9月実施の尿検査を除き、6月の歯科検診をもって全ての検診が終了となります。学校からの「結果のお知らせ」を確認してください。

プールも始まりますので、目が充血している、鼻がつまる、耳垢がある等の人は、早めの受診をお願いいたします。



●水筒の持参と中身について

学校では、熱中症対策や防災の一環として、次の点にご注意いただいた上で、年間を通して水筒を持ってきてよいことにしています。なお、気温が高くなる時期は必ず水筒を持たせてくださるようお願いいたします。

- 1 水筒の中身は、水・お茶とする。(暑い時期はスポーツドリンクも可としますが、多量の糖分が含まれるため、水で薄めての摂取をお勧めします。)
- 2 水筒には名前をしっかりと書く。(ケース・ボトルの両方に記名)
- 3 衛生のため、毎日持ち帰って洗う。
- 4 必ず水筒に入れ、ペットボトルでは持ってこない。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

水泳学習中も熱中症の危険があります。水分補給をしましょう！



●6月は食中毒の多い季節です。

私は5月の連休明けに嘔吐を繰り返した日がありました。かかりつけの医師からはノロウイルスではないかということでしたが、何が原因だったのかと振り返ってもわかりませんでした。あの苦しみは二度と味わいたくありません。この反省を受けてこれからの季節はよく手を洗い、下のような食中毒の予防に気をつけて行こうと思います。みなさんもどうぞお気をつけください。

食中毒予防の心得

／ご家庭でできる

かえ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ

てゆび ちようり きく せいけつ
手指や調理器具は清潔に

かおつ じゆうぶん
加熱を十分に

しつおん ちようじ かんぽう ち
室温で長時間放置しない

すこ 少しでも怪しいと思ったら捨てる