



令和7年6月27日（金）

睦合小学校 保健室

やっと東北も梅雨入りと思いきや、連日気温が30度越えの6月でした。日差しに負けずに元気に外で遊ぶ子どもたちの姿も見られました。心苦しいですが、安全に配慮し、休み時間の外遊びを制限した日も数日ありました。今後も暑さ指数や気温に応じて、安全に教育活動を行えるように対応していきたいと思います。暑さ対策で屋外や体育館においてミスト扇風機・スポットクーラーの使用を始めました！

定期健康診断の結果について

定期健康診断の結果を「健康の記録」を通して、お知らせします。本日、「健康の記録」を配付いたしました。ご家庭で結果を確認していただき、**7月11日（金）**までに学校に返却をよろしくお願いいたします。

「健康の記録」と一緒に、受診のお勧めが配付された方は、夏休みの期間を利用して受診をすすめてください。



むし歯予防教室を行いました！

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、全学年で歯に関する保健指導と歯垢の染め出しを行いました。歯と歯ぐきの境目、前歯、歯のすき間など…。鏡と向き合い、とても集中して歯みがきをすることができました。授業でみがき残しを記録したワークシートを返却いたしましたので、おうちでの歯みがきにも参考にいただければと思います。





数字で見る熱中症対策

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）



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）

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。

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ため、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」と聞か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。

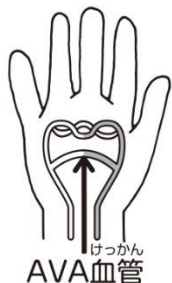
5時・17時

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。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

