

# ほけんだより

令和5年7月4日  
第4号  
高岡市立太田小学校



連日暑い日が続いています。教室はクーラが朝からかかっていますが、休み時間になると子供たちは、グラウンドや体育館で汗だくになりながら元気に遊んでいます。大量の汗を拭くために、夏はタオルを毎日持つてくるよう声掛けをお願いします。

また、のどの痛みによる発熱が増えています。石けんでの手洗いや早く寝る・朝ごはんをしっかり食べるなど規則正しい生活をして、今年の夏も元気に過ごせるようにしましょう。

## 7月の保健目標

なつ げんき  
夏を元気に  
す  
過ごそう

なつ  
夏

## 多い子どもの感染症

県内流行中!

予防…石けんでの手洗い  
タオルの共有を避ける



### ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、  
食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、  
足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、  
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## 夏の冷え性対策



冷房温度を下げすぎたり  
冷たい飲み物・食べ物をと  
りすぎたりしている人は、  
夏の「冷え性」にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がり疲れやすくなったり、  
風邪をひきやすくなったりします。夏こそ、体を温め  
る工夫をすることをおすすめします。

## 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する  
(学校の設定温度は27℃)
- ぬるめのお風呂につかる。  
(40℃ぐらいがおすすめ)
- 栄養バランスのとれた食材に  
しょうが、にんにくなど体を温  
める食材をプラスする。

おくがい  
屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



おくない  
屋内

血管を収縮させ、体の熱が外に  
逃げないようにする



血管が拡張したり収縮したりを繰り返すと…体がだるくなる





# 暑い！を乗り切ろう

ねっちゅうしょう

## 熱中症

ねっ 熱をにがすポイントは



あせ

あせ 汗をだすには  
すいぶんほきゅう  
**水分補給**  
だいじ  
が大事！

あせ たか  
汗は、高くなった  
たいおん さ はたら  
体温を下げる働きをする。



あせ きゅうしゅう  
汗を吸収し、  
はっさん したぎ  
発散する下着  
を着よう！



ひと からだ  
人の体の  
60~70%  
すいぶん  
は水分。

たいない すいぶんりょう うしな  
体内の水分量の5%を失う  
だっすいしょうじょう ねっちゅうしょう しょうじょう  
と脱水症状や熱中症の症状  
あらわ  
が現れる。



のどがかわく前  
すいぶん  
に水分をとる。



からだ すいぶん  
体に水分が  
しんとう  
浸透するまで  
ぶん  
20分かかる。

「まさかー！」  
注意

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく出せません。朝食ぬきや寝不足も熱中症の原因に。どれも、体力があることと関係はないので、休憩をしっかりとりましよう。



みず はい  
水に入っているから  
プールは大丈夫！

直射日光に当たると、水温がだんだん上がっていきます。水の中は暑さを感じにくく、のどの乾きに気付くことに遅れやすいので、こまめにプールから上がり水分補給を。

よる ね  
夜は寝ているから  
しんぱい  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、体内の水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に利用しましょう。

熱中症