

# 蓮根っ子ほけんだよ!

令和6年 6月28日

板橋区立蓮根小学校保健室

梅雨らしい蒸し暑い天気が続いています。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。実際に、体の不調を訴えて保健室に来る児童も増えています。

早寝早起きをする、休養をとる、こまめに水分を補給するなど、暑さに負けない体作りを目指してほしいと思います。



## 定期健康診断が終了します

6月30日をもちまして、今年度の定期健康診断はすべて終了します。呼吸器疾患スクリーニング検診（1・4年）、生活習慣病予防検診につきましては、後日対象者にお知らせをお渡しいたします。保健関係の書類へのご記入や提出などにご協力いただき、ありがとうございました。

- |        |                 |   |                       |
|--------|-----------------|---|-----------------------|
| ・眼科健診  | ・内科健診           | } | 受診が必要な児童にお知らせを渡しています。 |
| ・耳鼻科健診 | ・聴力検査           |   |                       |
| ・視力検査  | ・歯科健診           | } | 児童全員に健診結果を渡しています。     |
| ・尿検査   | ・心臓健診<br>(1・4年) |   |                       |

健康診断の結果をまとめたものは、「定期健康診断の記録」として夏休み前にお渡しします。既に医療機関を受診して、治療中・治療済と証明を受けた用紙を学校に提出している児童が多くいます。ご協力ありがとうございます。まだ医療機関を受診していない場合は、早めの治療をお願いします。

## 6月の感染症状況

先月に引き続き、溶連菌感染症での出席停止が例年と比べて増えています。また、都内では手足口病が流行しており、流行警報が出されました。手足口病は手の平、足底や足背、口の中に水疱性発疹が出て、発熱を伴うこともあります。口内の発疹の痛みにより、食欲低下や脱水症状が出やすいです。このような症状が見られた場合は、病院受診をお勧めします。そして、都内では新型コロナウイルス感染症に感染する人が増えてきています。今後の感染者数に注意が必要です。上記の感染症は出席停止扱いとなりますので、登校する際には「出席届」が必要です。医師に記入してもらい、登校する際に提出をお願いします。出席届は学校のホームページよりダウンロードできます。また、学校にもありますので、必要な方はお申し付けください。

## 熱中症に気を付けよう

暑さによって起こる熱中症は、めまいやこむら返りなどの軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感、さらには40℃以上の高体温や意識障害などの命にかかわるような重症なものまであります。



熱中症になりやすいのはどんな日？

急に暑くなった日です。気温28℃以上、湿度70%以上になると熱中症の危険性が高まります。梅雨の晴れ間や梅雨明けなど急に気温が高くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。



熱中症を防ぐために大切なことは？

普段から規則正しい生活をするのが大切です。睡眠不足や体調不良の時は熱中症になりやすいので、普段から規則正しい生活を送って体調を整えましょう。また、朝ごはんを食べてくることも大切です。朝ごはんを食べることで、熱中症を防ぐための塩分やミネラルを補給することができます。



水分補給のタイミングは？

のどが渇いていなくても水分をこまめにとることが大切です。のどが渇いたと感じた時には、すでに体の水分は不足している状態なので、のどが渇いていなくても水分をとることが大切です。

## 暑熱順化について

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化という）、暑さに強くなります。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

一方、暑熱順化ができないと、皮膚の血流量が増えず、熱放散しにくいいため、体温が上昇しやすくなります。また、汗に含まれる塩分が多くなり、ナトリウムを失うため、熱中症になりやすくなります。

本格的に暑くなる前に、暑熱順化が進み、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。暑熱順化を進める対策として、ウォーキングやジョギング、サイクリング、筋トレやストレッチなどで体を動かし適度に汗をかくことが効果的です。また、入浴をシャワーで済ますのではなく、湯船にゆっくり入ることも効果があります。

学校では、熱中症警戒アラートが発出されている時や暑さ指数が31を超える時には、屋外での活動を制限します。この時季、水筒の水を飲みきってしまう児童も多いため、水筒に水やお茶を多めに補充していただくと助かります。