



令和4年 7月 1日  
板橋区立下赤塚小学校  
校長 菊池 宏一  
養護教諭 馬場 和美

ひごとに暑さが増してきました。毎日汗をいっぱいかきながら過ごしている皆さんをよくみかけます。汗をかいたら、タオルでふくなどして、体の清潔を保つようにしましょう。また、熱中症の予防のため、こまめに水分をとり、外に出る時は帽子をかぶるようにして、今月も元気に過ごしましょう。



### 健康診断へのご協力ありがとうございました

定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果をお渡ししますので、確認の上、ご家庭での保管をお願いいたします。また、治療のお勧めを渡してあるお子さまは、病院で診てもらった後、受診連絡票に記入してもらい、保健室までご提出をお願いいたします。

板橋区で実施している1・4年生の呼吸器疾患スクリーニング検診の結果は、届き次第、ご家庭にお渡しいたします。また、生活習慣病検診の対象者には、個別にお手紙を配布しますので、ご確認よろしくをお願いいたします。

### 虫に刺されたら・・・

刺されたところを水道水でよく洗って冷やし、必要に応じて薬を塗りましょう。かゆいからといってかくと、悪化することがあります。



# 熱中症に注意しよう

## ねっ ちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のために

すい ぶん えん ぶん  
水分(塩分)  
をとる



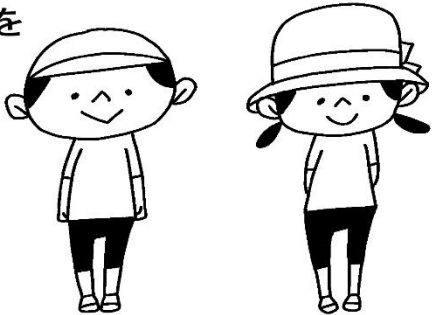
ぐ あい わる まえ すいぶん  
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

き おん しつど  
気温・しつ度が  
たか  
高いかんきょう  
うんどう  
では運動をひかえる



き おん しつど たか ぼ あい うんどう ひ  
気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、ひか  
げで休みましょう。

ぼうしを  
かぶる



ひ ざ つよ  
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび  
首などを  
ひ  
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

## ねっ ちゅうしょう こんなときは熱中症かも…



つぎ ねっ ちゅうしょう  
次のようなときは、熱中症かもし  
れません。すぐに先生やおうちの人  
に伝えてください。

- ひ あか あつ  
・皮ふが赤い、熱い、かわれている
- あたま  
・頭がズキズキする
- めまいやほきがある
- い しき  
・意識がはっきりしない

## 6月の症状別 来室者情報(内科)

症状	頭痛	気分不良	嘔吐	腹痛	その他	合計
人数	106	44	4	27	16	197

6月は寒暖差が激しく、体調を崩す人が多くいました。気温や湿度の高い日は、頭痛や吐き気など、熱中症と見られる症状が多かったです。

特に寝不足だったり疲れが溜まったりしている子、今までに熱中症になったことのある子は、熱中症になりやすい傾向にあるので、注意して過ごしてください。