

ほけんだより



*おうちの人といっしょによんでね

逗子市立久木小学校 保健室

2025/06/30

毎日暑い日が続いています。体がだるい・食欲も出ない・なかなか眠れないということはありますか？そのままにしていると夏バテになり、熱中症にもかかりやすくなってしまいます・・・。早寝・早起き・朝ごはんを食べるなど、1つずつできることから生活リズムを整えていきましょう。

熱はないけれど体調が朝から悪い・・・と保健室に来室する児童が増えています。朝から体調が悪い時は、無理をすると「逆に長引いて」しまうこともあるので、お家でゆっくり休みましょう。

引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水分補給のポイント



喉が渇く前に飲む



朝起きた時・寝る前に飲む



お風呂の前後に飲む

今年度の健康診断がすべて終了しました！

ご協力いただきましてありがとうございました。
すでに、治療が必要な児童には、検診結果を配布済みです。結果に合わせて医療機関の受診をお願いいたします。受診しましたら、結果を保護者の方がご記入の上、学校まで提出ください。



おうちの方へ **虫** にさされないために

虫 にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。



公園などで遊ぶときは、**うすい長そで長ズボン**を着る



もしも **虫** にさされたら…



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

人の体温（熱）や二酸化炭素、汗などは蚊をおびき寄せるため、体温が高く、たくさん汗をかき子供や、吐く息が多い人は蚊に刺されやすい傾向にあります。また、血液型がO型の人やお酒を飲んだ人が刺されやすいという調査結果もあります。

刺されやすいのはこんな人



- ①体温が高い人…体温が高い人に蚊は寄ってきます
- ②肥満傾向の人…吐く息が多く、汗をかき太めの人には刺されやすい傾向にあります。
- ③“やや汗かき”の人…滝のようにだらだら汗をかき人よりも、ほどほどに汗をかき、肌がじっとりしている程度の方がむしろ刺されやすくなります。
- ④黒い服を着ている人…蚊は白黒で見ていて、黒や紺などの濃い色を好みます。
- ⑤お酒を飲んでる人…アルコールが分解される際に発生する二酸化炭素によって、蚊が集まりやすくなります。
- ⑥血液型がO型の人…血液型がO型の人の方が最も蚊に刺されやすいというデータがあります。