



# たんぽぽけんしつ

碧南市立  
中央小学校



NO.5

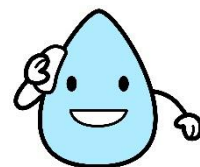
7月3日(水)、愛知県に今年初の『熱中症警戒アラート』が発令されました。愛知県内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33をこえる場合には『熱中症警戒アラート』が、35をこえる場合は『熱中症特別警戒アラート』が発令されます。梅雨が明けると、さらに厳しい暑さがやってきます。まだ暑さに慣れていないこの時期は特に熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をするために、水とうを忘れていないか確認してから、家を出るようにしましょう!

## 夏を元気に過ごすために、

## あせと上手につきあっていきましょう!

なかよし放課や昼放課のあとに、あせをたくさんかいて教室にもどってきている子がたくさんいます。思わず「プールに入ってきたの!？」と声をかけるほどの子もいました。

あせができる主な理由は、体温調節をするためです。暑い季節や運動をしたときに上がった体温を、あせを出して蒸発させることによって下げる重要なはたらきをしています。



### ①あせを吸い取りやすい服装

あせは99%が水分ですが、塩分や尿素なども少し混ざっています。そのままにしておくと皮膚がかゆくなることもあります。下着を着ることをおすすめします。



### ②ハンカチやタオルを使う

皮膚の表面に、あせがたまると、体の熱がにげにくく、よけいに暑く感じます。

前の白に入れたハンカチがそのままの形で、次の白もポケットに入れたままだったり、周りの子に貸し出しをしていたりしませんか?

あらった自分のハンカチを使い、こまめにあせをふきましょう。



### ③お風呂に入って、はだを清潔に

耳の後ろや首筋、わきなどあらいにくい部分を中心に、1日分のあせをあらいなが流しましょう。



### ④しっかり水分補給を

1日に出るあせの量は500ml。

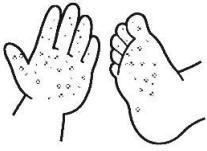
あせをかいたら、そしてのどがかわくまえに十分な水分補給をしましょう。



## 夏に多い“うつる病気”


**手足口病**  
(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



**咽頭結膜熱(プール熱)**  
(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



**流行性角結膜炎**  
(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



**伝染性膿痂疹(とびひ)**  
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



接しよくや飛まつによって感染する病気が多いです。気になる症状が出た場合は、病院に行くようにしましょう。

© 少年写真新聞社 2024

## 7月の保健行事予定

日にち	行事名	対象者	持ち物など
7/9(火)	フッ化物洗口	2～6年生	コップ、コップを入れる袋
7/16(火)			
7/9(火)	検尿2次検査	1次の結果より再検査が必要な者のうち、6月25日(火)に未提出だった者	詳細は、以前配布したおたよりをご覧ください。



### 保護者の方へ

#### 【健康診断結果一覧表について】

今年度の結果一覧表「定期健康診断の記録」を近日中に配布します。この結果は学校で健康診断をしたときのもので、その後の医療機関受診結果は反映されていません。ご了承ください。見方につきましては、以下の注意点が 있습니다。

- 結果が空欄の所は、検査の対象学年ではないため実施していません。
- 尿検査は1次検査の結果が記載されています。
- 4年生の血液検査の結果については記載されませんので、個々の結果票をご確認ください。

#### 【水筒の中身について】

まだまだ暑い日が続きますので、水筒の中身はスポーツ飲料でもよいです。ただ、スポーツ飲料には糖分が多く含まれています。糖分のとりすぎにご注意ください。