

ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
北区立浮間小学校
校長 宮崎史隆
保健室 田村佳子
藤田華子

熱中症に注意しましょう

梅雨が明けると、夏本番を迎え暑さが厳しくなってきます。先日、
関東甲信越地方は過去最短の梅雨明けが発表されました。
本号は、熱中症に関する内容となっております。これからの熱中症対策
にぜひお役立ていただきますようお願いいたします。



熱中症発症の3つの要因

環境要因

- 気温・室温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 熱波の襲来
- 急に暑くなった
- 締め切った室内
- 冷房を使っていない

身体要因

- 子供、高齢者
- 持病がある
- 低栄養
- 肥満
- 体調不良、寝不足
- 脱水
- 暑い環境に慣れていない

行動要因

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の運動
- 水分・塩分を補給していない



熱中症予防の5つの原則

- ① 環境条件（気温・室温・湿度・気流・日差し等）を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- ② 暑さに体を徐々に慣らしていくこと
- ③ 個人の条件（年齢、体調、運動経験等）を考慮すること
- ④ 服装に気を付けること
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をすること

マスク、熱中症との上手な付き合い方

厚生労働省から「新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防について」というリーフレットが公開されました。右記のQRコードからダウンロードできますのでぜひご活用いただければと思います。

令和4年6月に



（一般用）



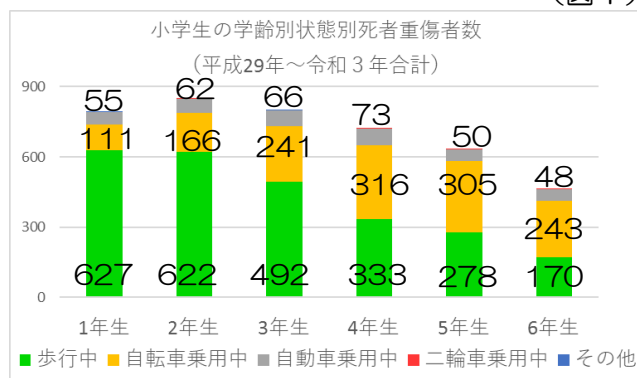
（子ども用）

夏休み中の事件・事故に気を付けましょう

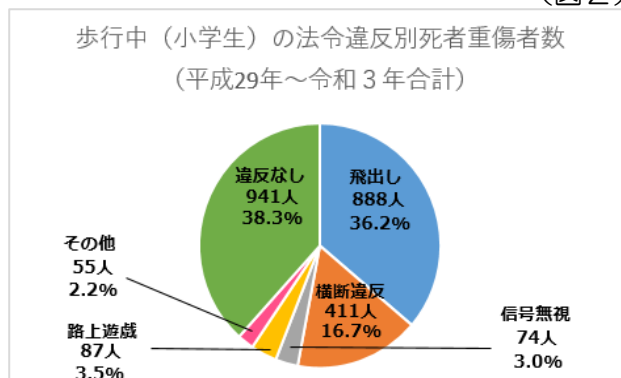
●交通事故について●

内閣府が作成する「令和4年版交通安全白書（図1・2）」によると、交通事故による小学生の死者・重傷者数は以下になっております。この図からは、①学年が上がるにつれて自転車と歩行中の受傷者数が逆転すること、②児童の交通、遊びのルール違反がきっかけとなる事故が過半数であることが読み取れます。夏休みは、友人や家族と遊んだり出かけたりする機会が増えるかと思えます。『浮間のよい子のきまり』に記載されていますが、「子供だけで学区域外に行かない」、「自転車の遠乗りや危険な乗り方はしない」、「道路では遊ばない」等の安全について、ご家庭でも夏休み前にもう一度一緒にご確認くださいませますようお願いいたします。

（図1）

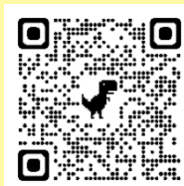
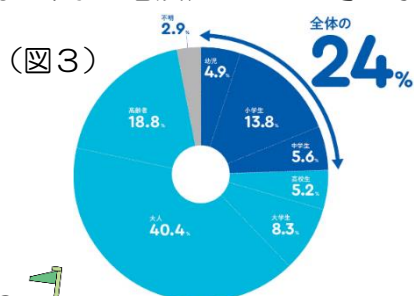


（図2）



●水辺での事故について●

幼児から中学生を合わせた水難事故の件数は、全体の4分の1を占めています（図3）。また、厚生労働省「人口動態調査」によると、3歳から14歳における不慮の事故死因として「交通事故死」に次いで多い死因が『海・川・池等の自然の水域での溺死』であり、夏季に多く発生していることが報告されています。中でも河川での事故は6割を超えており、淡水で沈みやすく流れのある水辺の危険性がよく分かります。水辺でのレジャーが増えるシーズンではありますが、子供だけでは遊びに行かない、水の危険性について等ご家庭でお話していただき、事故を防いでほしいと思います。



子供の水辺サポートセンター



定期健康診断の記録をお渡しします

4月から始まった定期健康診断も6月24日（金）にすべて終了しました。

1年生から現在の学年までの健康診断の結果が記載されています『定期健康診断の記録』をお子さんにお渡しします。ご家庭でもご確認ください、お子さんの成長と健康について一緒に共有していただければと思います。

★記録には、健康診断時の疾病の有無が記載されています。その後病院受診をされたお子さんでも受診済みと記載はされていないので、その旨ご承知おきください。学校では、受診済みであることを把握はしています。

