

ほけんだより



令和7年 7月 1日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO. 4

まだ、梅雨が明けていないのに暑い日が続き、からだも暑さに慣れず体調を崩しやすいように感じます。6月は、胃腸炎・発熱でお休みの子が多いように感じました。1学期もあと少しなので、暑さに負けず元気にすごしましょう。



7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

「冷房病」または「クーラー病」って知ってる？

暑い時、冷房の効いた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると、体温を上げたり下げたりする体の働きがうまくいかなくなります。その結果、からだにいろいろな悪い変化が起ることを冷房病といいます。



☆予防法☆

- 部屋の外と中の気温差をなるべく小さくする。
- 冷たい風が体に直接当たらないようにする。

外気との差は5℃以内に



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

冷たいものの



とりすぎ注意！

冷たい、甘いものをとりすぎると・・・

- 胃腸が冷えて、おなかをこわしやすくなります。
- 胃腸のはたらきが弱くなり、食欲もなくなって、夏バテの原因になります。
- 冷たいと甘いを感じにくいいため、糖分のとりすぎになり、むし歯の原因になります。

貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB₁₂などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏・卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。



夏の感染症に気を付けよう!!

プール熱（咽頭結膜熱）

《症状》急な高熱・のどの痛み

目の充血・かゆみ・目やになど

《注意事項》タオル・枕は共有しない

手洗い・うがいをしっかりする。



ペルパングーナ

《症状》急な高熱・のどの痛み

・口の中の水泡

《注意事項》のどの痛みが強いので、脱水にならないよう気を付ける。よく手を洗うこと。



とびひ（伝染性膿痂疹）

《症状》虫刺されや湿疹をひっかいた傷から感染する。膿をもった水泡ができ、つぶれるとかゆい。

《注意事項》タオル・枕は共有

しない手洗い・うがいをしっかりする。



手足口病

《症状》手のひら足の裏、口の中に米粒ほどの水泡。38度ぐらいの発熱。

《注意事項》まれに合併症を起すことがある。



日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏（7～8月）だと思いませんか？ でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じる6月も、対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次

に5～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強くなり始める5月とほぼ同じだと言われて

います。紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の強い時期に屋外で元気に活動するため、日焼け止めをぬる習慣を身につけましょう。

