



★お子さんと一緒にお読みください。



6月は、暑くなったり肌寒かったりと気温の変化が大きく、体調を崩しやすい日が続いています。まだしばらくは天候不順な日が続きそうですね。梅雨明けは、厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテの予防のためにも、夜は早く寝てからだを休め、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。



7月の保健行事

17日 薬物乱用防止教室（6年生）

## 令和7年度の定期健康診断が終了しました！

保護者の皆様には保健調査票の提出や検診準備などにご協力いただき、ありがとうございました。

全学年に「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭で保管願います。すでに治療が済んでいる場合でも、健康診断時の結果のみ記入されていますのでご了承ください。

健康診断の結果、疾病や疾病の疑いがあり、まだ「診断票」等の提出がないお子様には、夏休み前に「治療・再検査のおすすめ」をお渡しいたします。ご確認いただき、専門医での受診をお願いいたします。なお、治療・再検査等を受けましたら「検査・治療結果」「治療証明書」等を学級担任までご提出ください。



# 数字で見える熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



## ~2%

「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

## 夏に多い感染症

### 咽頭結膜熱 (プール熱)

<症状> のどの痛みとだるさを訴え、急に39℃～40℃の高熱が出る。

目が赤く充血し首のリンパが腫れる。

<感染のしかた> 飛沫感染・接触感染

<予防> ・流水で石けんを使った手洗い

・ハンカチやタオルの貸し借りはしない。

・プールの前後はきちんとシャワーを浴びる



### 手足口病

<症状> 手のひら, 足のうら, 手足の甲, おしり, 口の中などに淡赤色の発疹や水疱ができる。37℃～38℃の熱がでることもある。

<感染のしかた> 飛沫感染・水泡の内容物を触ることによる感染

<予防> ・流水で石けんを使った手洗い

