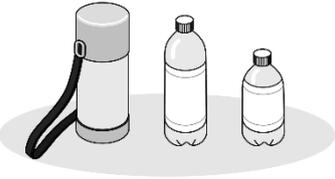


# 9月ほけんだより

知立市立来迎寺小学校  
令和7年度

## 夏休み明けも「熱中症」に気を付けましょう

9月に入りましたが、暑い日が当面続きそうです。引き続き、熱中症対策を万全にして登校してください。

1 朝の健康観察の徹底	2 十分な水分の用意	3 涼しい服装の工夫
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ だるさはないかな。</li> <li>・ 前日に暑い中で活動していないかな。</li> </ul>	 <p>一日に足りる量はあるかな。もし足りない場合は、学校の水道水が飲めます。</p>	 <p>紫外線対策の長袖・レギンス等は、夏用素材のものを着用しましょう。</p>

特に、熱中症対策においては「適切な水分補給」が大切です。適切な水分補給をしないと、脱水症状を起こし、ひどい場合は命を落とすこともあります。

脱水は、大きく分けて2種類あり、それぞれ対処方法が違います。

低張性脱水		高張性脱水
主に体の電解質が失われて、 体液が薄い状態		主に水分が失われて、 体液が濃い状態
足のつり しびれ 脱力（電解質異常）など	症状	のどの渇き 集中力の低下 食欲不振 など
短時間で大量の汗をかいた時に 電解質を含まない水を飲んだ場合	原因	日常生活において 体内の水分が不足している場合
電解質を含んだ水分を補給する ⇒スポーツドリンクや経口補水液	対処方法	電解質を含まない水分を補給する ⇒水や麦茶

（資料提供 愛知教育大学 岡本陽先生）



低張性脱水？高張性脱水？

よく分からないからとりあえず、スポーツドリンクを飲んでおけばいいのでは？

スポーツドリンクや経口補水液には、塩分と糖分が多く含まれています。日本人は塩分・糖分を取り過ぎている傾向があり、さらにスポーツドリンクを必要以上に飲むと、高血圧やⅡ型糖尿病などの生活習慣病のリスクが上がるため、「とりあえずスポーツドリンクを飲む」ことはあまりお勧めできません。短時間に大量に汗をかき運動時はスポーツドリンク、日常は水や麦茶と使い分けるのがベストです。

適切な水分補給を心掛けて、健康的に暑さを乗り切りましょう

あき しんたいそくてい しりよくけんさ  
**秋の身体測定・視力検査について**

	2時間目	3時間目	4時間目
9/8 (月)		たんぽぽ	3年
9/9 (火)	6年	5年	4年
9/11 (木)	2年	1年	
けっせきしゃ ずいじ ながほうか じっし 欠席者は随時、長放課に実施します。			

- 場所 : 保健室  
 服装 : 体操服上下  
 持ち物 : めがね (あれば)  
 注意事項 : 身長計測が正しくできるように、頭頂部で髪を結ばないようにしてください。  
 前髪が目にかからないようにしておいてください。

**保護者の方へ**  
 秋の身体測定・視力検査が終わり次第、全校児童を対象に「健康の記録」、裸眼視力および矯正視力が(A・A)以外の児童を対象に「視力検査結果のお知らせと受診のすすめ」を配付します。一年以内に受診をしていて、自覚症状がなかったり、ご家庭で様子を見て心配がなかったりする場合は、改めて受診する必要はありません。視力受診報告書に保護者がその旨を記入していただき、学校へ提出してください。



9月9日「救急の日」  
**救急箱の中身を確かめよう!**

けがをしたときや急な体調不良に対処するために、必要なものをそろえましょう。

**応急手当に使うもの**



**内服薬**



**外用薬**



**その他**

