

ほけんだより 6月

令和7年6月24日 第3号
南城市立玉城小学校 保健室

6月の保健目標

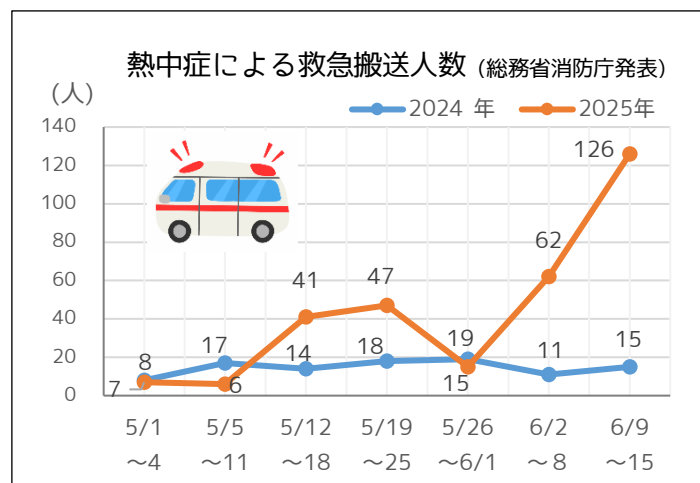
〇 けがをふせごう

あつという間に梅雨も明け、毎日、暑い・暑い白が続いています。梅雨の期間も短く、暑さに慣れず体調を崩す児童が増えてきています。まだ6月だから…といって油断せずに、暑さ対策や熱中症予防はしっかり行いましょう。また、疲れやすくなっているので、睡眠をしっかりとって、体を休めましょう！



おうちゅうしょう 熱中症に注意！これからが夏本番！！

今年は、昨年より12日早い、6月8日に梅雨明けし、一気に高温多湿な天候となり、熱中症のリスクが高まっています。総務省消防庁から発表されている、熱中症による救急搬送人数も沖縄県では、例年を上回る**304人**となっています。特に多いのは、65歳以上の高齢者ですが、18歳未満の子どもの搬送も報告されています。



これからが夏本番です。さらに暑さが増してくると思いますので、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、体調が悪くなったときは無理をせず、近くの大人に伝えましょう。

熱中症を予防するために



学校でも暑さ指数（WBGT）を測定し、熱中症予防を行っています。ご家庭でも環境省の熱中症予防情報サイトで発表している暑さ指数（WBGT）をぜひご活用ください。



エアコンと上手に付き合おう



薄手の上着を着よう。

上着で上手に調節しようね！

汗はしっかりふこうね！！

★体育や休み時間に汗をかいたあとは、教室の中が寒く感じることもあります。薄手の上着や着替え、汗ふきタオルなどを準備して体を冷やさないように気を付けましょう。

☑ すいとうのお水（お茶）、足りているかな？

子どもたちの熱中症予防のために、こまめな水分補給を行っています。そのため、暑くなりそうな日や体育がある日は多めに用意するようにしましょう。



今年度のプール学習もスタートしています！

保護者の方へ

子ども達がプール学習を安全に楽しむために、健康チェックとアタマジラミのチェックの御協力をおねがいします。

＊入水前の健康チェックをお願いします＊

- ☑ チェックをつけよう！
- ☐ 目や耳、鼻に病気はありませんか？（結膜炎・中耳炎など）
➡ 病気がある人は、早めに主治医に相談してください。
- ☐ うつる病気はありませんか？（水イボ、とびひ、アタマジラミなど）
➡ 治療しないとプールに入れません。
- ☐ 化膿しているケガや乾燥していないアトピーはありませんか？

アタマジラミに注意！

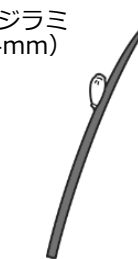
アタマジラミは、頭髪に寄生して血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。



アタマジラミ (2~4mm)

感染経路

- 帽子やクシ、タオルなどの貸し借りによる物を介した感染
- 頭がふれ合うことによる直接感染
- ※ 頭髪の不潔が原因ではありません。
- ※ 水の中ではほとんど感染しません。



たまご (約0.5mm)

※ プール学習期間中の定期的な点検をお願いします。シラミ発見した場合は入水を中止し、学級担任までご連絡ください。ご家庭で駆除が済みしたら『駆除完了』の連絡をお願いします。