

# ほけんすたじより



令和7年7月1日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 佐藤 真澄  
養護 教諭

梅雨の季節になり、じめじめとした湿度の高い日が続いています。

こういった天候ですが、豊ヶ丘小の子供たちは、中休みや昼休みになると、外へ出て、広い校庭で、ドッジボールをしたり、バスケットボールをしたり、虫探しをしたり、鉄棒をしたりするなど、暑さに負けずにそれぞれの休み時間を楽しんでいるようです。休み時間後、汗をたくさんかいて、真っ赤な顔をしている子がいます。校舎に入ったら、汗を拭いたり、手を洗ったりする習慣を身に付けてほしいと思い、声を掛けますが、なかなか定着できていません。また、急に暑さの厳しくなる時期になり、子供たちにも疲れが見られます。ご家庭でも、引き続き、ハンカチやタオルの持参、帽子の着用など、熱中症対策を含めた健康管理をお願いします。



7月の保健目標  
夏を健康に過ごそう

## 熱中症対策等の持ち物について



首につける冷却リングやタオル、虫よけリング等、熱中症対策や虫よけのためのものは、ご家庭の判断でお持ちいただいて構いません。

また、水筒の中身は、原則、水かお茶としていますが、夏場に限り、スポーツドリンクも可とします。ただし、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれており、常に飲用していると、肥満やむし歯の原因にもなるため、多量に汗をかきそうな日に限定するなど工夫してください。

熱中症対策の持ち物について、以下の点をご確認のうえ、対応をお願いします。

☆安全面で危険のないものにしてください。(ハンディファンはけがの危険があるため控えてください。)

☆必ず持ち物に、記名をしてください。

☆できるだけシンプルなものにしてください。

☆個人での管理になります。紛失、破損等についての対応はできません。また、授業中に、持ち物で遊ばないようにご家庭でもお話ししてください。

## 熱中症の症状

### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

### 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など



## 『ブヨ』等による虫刺され

最近、学校内外での『ブヨ』等による虫刺されによる来室者が増えてきています。

### 【ブヨとは？】

ブヨは体長2～4ミリ程度、小型のハエほどの大きさの虫です。形もハエに似ています。ブヨに刺されると、当日は痛みもかゆみも大したことはないものの、翌日になると大きく腫れて熱をもち、かゆみというよりも痛みを感じます。さらに数日経つと猛烈にかゆくなります。刺された箇所から膿のような汁が出てくることが多く、赤い痕が1か月くらい残ります。

### 【ブヨに刺されたときの対処法】

**ポイント1**：ブヨは血を吸うときに皮膚をかみ切るので、少し出血します。ちくっと痛みを感じる人もいます。「ブヨに刺された」と分かったら、まずは刺された箇所をつまんで、できるだけ毒を絞り出すようにすると、腫れ方が変わってきます。

**ポイント2**：蚊と違い、翌日以降に痛みやかゆみが出てから「ブヨに刺された」と気付くことも多いです。その場合、次のような対処がポイントになります。

- ① 刺された箇所を冷やす…腫れて熱をもっているので、冷やすと楽になります。
- ② かゆみ止めを塗る…通常のかゆみ止めでは効きにくいので、皮膚科を受診すると良いでしょう。かきむしると治りが遅くなるので、注意しましょう。



## 水筒を持ち歩くとき転倒事故に注意！

日本小児科医会より、学校医を通じて、「水筒を持ち歩く時の転倒事故に関する注意」が以下のようにありました。

転倒した際に、首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。子供は転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、子供は腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています【(公社)日本小児科学会 Injury Alert(傷害速報)

「No. 059 水筒による腓外傷」より】子供に水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩にかけている時に走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

### Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!

