

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年7月号



HPはこちらのQRコードから



いよいよ1学期も残りわずかとなりました。これから暑い日が続きます。エアコンを使う室内と、外との温度差がはげしく体調を崩しやすくなります。熱中症には十分気を付けて、体調管理をしっかり行いましょう。



効果的な水分補給に「何を」飲みますか？

梅雨が明けると暑さが厳しくなります。この時期に気をつけたいのが「熱中症」です。その予防には、「のどがかわいた」と感じる前に、「ちょっとずつ」「こまめに」水分をとることがポイントです。飲み物の選び方にも気をつけてみましょう！

◎ 水・お茶

普段の水分補給におすすめです。冷やしたものは飲み過ぎに注意！



○ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいた時におすすめです。汗をかいたら塩分も補給を！



○ 経口補水液

脱水症状の治療で使われます。普段は必要ありませんが、熱中症の症状が疑われる時に最適です。



△ 清涼飲料水

糖分がかなり入っているものが多いです。糖分のとりすぎは肥満につながることもあるので普段から控えめに。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、糖分もたくさん。水分補給にはあまり向きません。



× アルコール飲料

未成年の飲酒は法律違反。絶対に手を出してはいけません！



熱中症かも!?と思ったら…自分でできる3つのステップを!!

ステップ1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ・エアコンのきいた部屋

ステップ2 からだを冷やす

- ・水をかける ・うちわであおぐ
- ・首やわきの下、足のつけねなどを氷で冷やす

ステップ3 水分・塩分を補給する

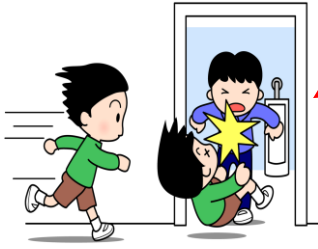
- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト。(1リットルの水に1~2グラムの塩を入れる)



がっ こう せい かつ あん ぜん せい かつ

学校生活を安全に！ けがをしない生活を！

がっこう な きもち が ゆるみ、けが が 増える 時期 です。ひと とぶつ かった などという けが が ふえて きて います。日頃 から 次の ような こと に 注意 して 生活 しましょう。



きょうしつ てい ぐち
教室やトイレの出入り口
でぶつかってしまうけが
があります。校舎内は走
らず歩きましょう。



かいたん
階段でも…
みぎがわつうこう まも
右側通行を守り、あわ
てずに。また飛び降り
てけがなんてことにな
らないように！

ちゅうい

アタマジラミにご注意を！

これからとても汗をかきやすい時期になりますが、この季節に全国で増えやすくなるのが「アタマジラミ」です。アタマジラミは、髪の毛と髪の毛がピタッとくっついたり、タオルや帽子を貸し借りしたりすることで、誰にでもうつる可能性があります。毎日お風呂に入っている、お友達と仲良く元気に遊んでいるだけで、誰にでもうつることがあります。ぜひ、おうちの人と一緒に次のチェックポイントを読んでみてくださいね。



アタマジラミを発見したら？ 3つのポイント

- 医師や薬剤師に相談して、専用の駆除薬（シャンプーなど）を使用する。
- 毎日、目の細かいくしやブラシで髪をよくすく。
- 枕カバー、シーツ、下着などは毎日取り替え、高温（60℃以上）で洗濯・乾燥する。

見分け方チェック



ふけつ ひと ひと かんせん
不潔にしているからではありません。人から人に感染
しますので、もし発見したら、速やかに担任の先生に
お知らせください。

もし、アタマジラミを見つけたら…

【児童のみなさんへ】もし頭がかゆくなったり、アタマジラミを見つけたりしても、恥ずかしがる必要はまったくありません。お家の人や先生に、安心して「頭がかゆいよ」「何かあるよ」と教えてくださいね。

【保護者のみなさまへ】万が一、お子さんの頭に卵や成虫を見つけた場合でも、慌てる必要はありません。病院や薬局などで相談すると、専用のシャンプーやくしですぐに駆除を始めることができます。

発見したときや駆除が終わったときには、学校での感染拡大を防ぐために速やかに担任までお知らせください（秘密は厳守いたします）。

親子での毎日のスキンシップを兼ねて、ときどき頭の後ろや耳のまわりをチェックしてみてください。