

7月 ほなんだより



令和8年7月1日
練馬区立小竹小学校
保健室

7月に入り、夏らしい暑さを感じる日が増えてきました。今年は蒸し暑い日や急に気温が下がる日もあり、体に負担が掛かりやすい気候となっています。小竹小の子供たちは、毎日元気に登校し、比較的欠席者も少ないですが、中には、腹痛や下痢、嘔吐などの症状で欠席しているお子さんもいます。

また、練馬区内では手足口病や溶連菌感染症などの感染症も出ているようで、今後も注意が必要な状況です。気温差や気圧の変化、疲れなどの影響から、頭痛や腹痛、怠さを訴えて保健室へ来室する児童もいます。特に暑さによる睡眠不足や食欲の低下は、体調不良につながりやすいため、ご家庭でもお子さんの様子を見守っていただければと思います。

これから本格的な夏を迎えるにあたり、暑さに負けない体づくりが大切です。暑さで疲れがたまりやすい時期でもありますので、「早寝・早起き」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」といった規則正しい生活習慣を心掛け、元気に夏を過ごしていきましょう！



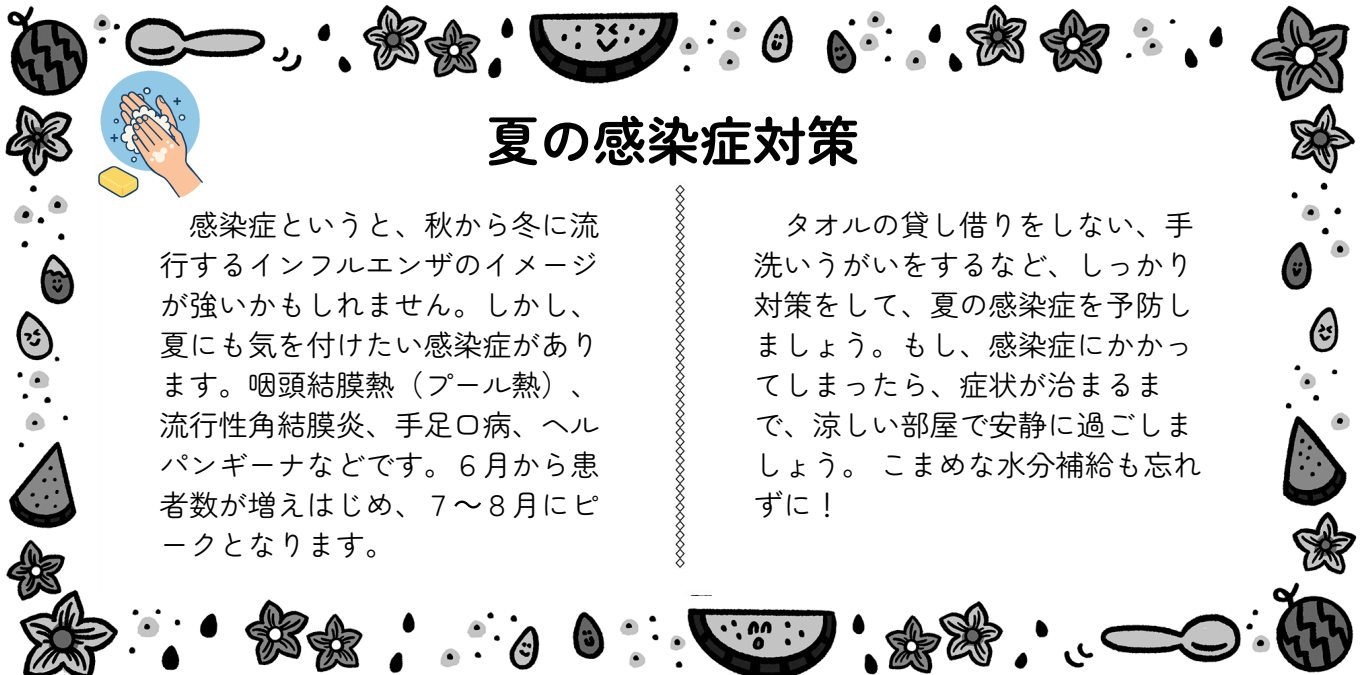
《7・8月の保健目標》

【夏を元気にすごそう！】

【夏を安全にすごそう！】



生活リズムを整えて、
夏バテしない体を目指し
ましょう！



夏の感染症対策

感染症というと、秋から冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも気を付けたい感染症があります。咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない、手洗いうがいをするなど、しっかり対策をして、夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状が治まるまで、涼しい部屋で安静に過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

皮膚のトラブルをふせぐために

暑い日が続き外で遊ぶ機会が増える7月。夏は虫刺されや日焼けなど、皮膚のトラブルが起こりやすい時期です。正しい予防とケアで元気に夏を過ごしましょう！

虫刺され



肌の露出を減らし、虫よけ剤も活用する。

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策する。

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ。

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔にする。

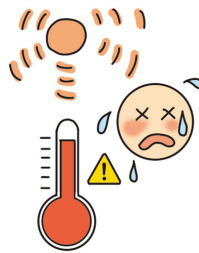


睡眠、足りている？

元気に朝を迎えるためには、毎日しっかり眠ることが大切です。皆さんは十分な睡眠をとれていますか？小学生に必要な睡眠時間は、一般的に9～12時間程度とされています。しかし、日本人は睡眠時間が不足している人が多いことがわかっています。

「休みの日にたくさん寝れば大丈夫！」と思っている人はいませんか？実は、人間は睡眠を「ためる」ことはできません。休日に朝なかなか起きられないのは、平日の睡眠不足が積み重なった「睡眠負債（すいみんふさい）」を抱えているからだと考えられています。睡眠負債とは、睡眠の借金のようなものです。借金が増えると体や心の調子を崩しやすくなり、集中力の低下や生活リズムの乱れにつながることもあります。

夏休みは生活リズムが乱れやすく、つい夜ふかしをしてしまいがちです。毎日の十分な睡眠が、元気な体と楽しい夏休みにつながります。今こそ、自分の睡眠について見直してみましょう！



知っている？ WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知ったことがありますか？WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（嚴重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時季は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認してから外に出るようにしましょう！

併せて、のどが渇く前の水分補給、適度な休憩など、熱中症対策も忘れずに！！



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	嚴重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）