



すくすく 7月



令和7年7月11日

燕市立分水小学校 保健室



～健康カード返却について～

今年度の定期健康診断がすべて終了しました。「健康カード」を返却します。お子さんと一緒に健康について話題にしながら、成長の喜びを分かち合っていたいただけたら幸いです。

中面のグラフを記入していただくと発育の状態がわかりますので、ぜひご記入ください。裏表紙に押印またはサインをして再び学校に提出をお願いします。夏休みに入る前に回収をしたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

★健康カードをご覧ください、カード裏表紙に押印またはサインをして連絡袋に入れ、

7月16日(水)までに学校へお返してください。夏休み明けの発育測定で使用します。

なお、健康診断の結果、すでに受診し、受診結果（各種「健康診断結果のお知らせ」用紙）を学校に提出された場合は、健康カードに「受診済」印を押しています。今回は7月7日までに提出されたものに受診済印を押していますが、以降提出された場合も受取り確認しております。

受診は夏休みの間がチャンスです。まだ受診をしていない場合、夏休み期間をうまく使ってぜひ受診をお願いします。



～夏に多い子どもの感染症～

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など。



手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など。



咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など。



感染予防の基本は、こまめな手洗いです。たとえば、ヘルパンギーナや手足口病は、症状が良くなっても、数週～数か月間は便からウイルスが排出されます。このことから、感染を防ぐためには、トイレの後の手洗いがとても大事になります。また、日頃から十分な睡眠をとる、バランスの良い食事を摂るなど、免疫力を高めることも心掛けていきましょう。



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

簡単！セルフ脱水症チェック



正常：しわが消失するまでの時間が2秒以内

手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる

正常：爪の色がピンク色に戻るまでの時間が2秒以内

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度