



泉小学校保健室
令和8年6月5日
No.4



1日には海岸清掃・潮干狩りを、よい天気の中、無事に終えることができました。6月になり今月から水泳の授業が始まります。体調を整え、安全に気をつけて取り組みましょう。

よぼう ねっちゅうしょう 予防しよう！熱中症

『熱中症』…暑い場所で長い時間過ごし、水分をとらずにいると、体に熱がこもり、体温をコントロールできなくなってしまいます。めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気などが起こります。重症の場合、意識がなくなり命に関わることもあります。

- ① こまめに水分補給をする ② 帽子や日傘で日光をさける ③ 睡眠や栄養をしっかりとる



ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら…

☆ 涼しい場所へ移動する
(日陰や冷房の効いている部屋)

おとなをよ
すぐ大人を呼ぶ！

☆ 体を冷やし、スポーツドリンク
などで水分補給する



首・わき・足の付け根を冷
やすことで、体全体を
早く冷やせます。



子どもが水筒を持ち歩く機会が多いですが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するといった事故が発生しています。消費者庁・国民生活センターからの情報です。

「通学中に友人と追いかけてこをして転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。」(10歳)

子どもは、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。よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があり危険です。他にも、水筒のひもが体に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。水筒を持たせるときは、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
- ★水筒を首や肩に掛けているとき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



《4、6年生 保護者の方へ》 予防接種の実施についてのお知らせ

田原市健康課から、4年生を対象にした日本脳炎2期、6年生を対象にしたHPV(子宮頸がん)ワクチン(女子対象・男子は接種費用の一部助成)、ジフテリア・破傷風(DT)接種の実施について、各家庭に通知が届いているかと思えます。接種期間が、令和9年3月31日までとなっていますのでご注意ください。詳細は健康課からの通知をご覧ください。問い合わせは市役所健康課 母子保健係(23-3515)へお願いします。