



泉小学校保健室
令和7年6月2日
No.4



運動会や海岸清掃・潮干狩りなどの行事も無事に終わり、6月に入りました。梅雨に入ると雨の日が多くなりますが、晴れやかな気分です学校へ来られるといいですね。今月からは水泳の授業が始まります。体調を整え、安全に気をつけて、楽しい水泳の授業にしましょう。

『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うます。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。

よぼう 予防しよう！熱中症

- 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睡眠や栄養をとる



ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら…

☆涼しい場所へ移動する
(日陰や冷房の効いている部屋)



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。



水分補給が欠かせない時期です。こどもが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩くこどもの転倒事故についての情報が、医療機関から寄せられています。

「通学中に友人と追いかけてこをしていたところ転倒し、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)

「登校中、走っていたところ硬い土の場所でつまづいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓50%程度及び脾臓を摘出した。」(7 歳)

こどもは転倒しやすい、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、こ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。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るため危険です。このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。こども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

転んだときの危険性について日頃からこどもに教えておくことが大切です。



(こども安全メール from 消費者庁 より抜粋)