

保健だより

2025年6月30日

町田市立高ヶ坂小学校

校長 岩崎 直美

養護教諭

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

いよいよ夏本番。皆さんは花火が好きですか？
同じ花火を見ても純粋に「花火がきれいだな。」
と思う人もいれば「なぜ花火の色が変わるんだろう。」
と考える人、受け取り方はそれぞれです。
いろいろなものに触れ、感じたり考えたりして、
近くにいる人と意見を交換してみてください。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

2025年 高ヶ坂小学校身長・体重平均値

学 年	性 別	身 長 (cm)	体 重 (kg)
1 年	男	115.5	21.0
	女	116.8	21.6
2 年	男	119.9	22.5
	女	120.4	23.1
3 年	男	128.1	26.7
	女	127.3	26.9
4 年	男	132.8	31.0
	女	134.2	30.7
5 年	男	137.8	33.4
	女	140.1	33.4
6 年	男	143.6	38.8
	女	147.0	38.5

定期健康診断が終わりました。
定期健康診断のご協力ありがとうございました。
『定期健康診断の記録』は、通知表に入れて配布いたします。
受診が必要な結果の場合は、『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししていますので、まだ受診されていない方はお早めに受診をお願いします。また、すでに通院され結果が分かっている場合は、受診報告書に保護者の方が通院状況の報告をご記入の上、学校に提出してください。

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）



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)

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。

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ので、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」と聞か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。

- 学校では、WBGT（暑さ指数）を測定し、状況によっては体育などの運動を制限する場合もあります。水泳指導であっても同様です。