

ほけんだより5月



令和7年5月16日（金）
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

水筒の持ち歩き方について

転んだときに、首や肩から下げていた水筒がおなかに当たってけがをする事故が全国で起きているそうです。おなかにはたくさんの大切な臓器が入っています。転んだときにおなかを強くぶつけると時間がたってから具合が悪くなる場合があります。転んだときは、体のどこを、何に、どんな風に、ぶつけたか、すぐに大人に話すようにしましょう。

《水筒を持ち歩くときのポイント》

- なるべくリュックなどに入れる。
- 水筒を首や肩にかけているときは絶対に走らない。
- どうしても斜め掛けする場合は水筒が体の横側にくるようにする。



《消費者庁による全国の実際の事例》

水筒(1リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓損傷のため集中治療室に入院し、保存加療で10日後に退院した。(9歳)
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ずいて転倒した。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)

出典：こども安全メール from 消費者庁 「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!」(2023年8月25日配信)

熱中症に注意



気温や湿度が高いときや激しい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまう。これが熱中症です。熱中症になると頭痛やめまい、吐き気を感じたり、体がだるくなったりします。重症になると命の危険があります。気を付けて生活しましょう。

【熱中症対策】

こまめな水分補給／帽子をかぶる／タオルで汗をふく／通気性のよい服や肌着を着る
規則正しい生活／朝ごはんをしっかり食べるなど

うんどうかい だいかつやく
運動会で大活躍するために！！

せいかつ 生活	れんしゅうちゅう 練習中	じゅんび 準備
朝ごはんを食べる 食べないとエネルギー不足になり、熱中症にもなりやすくなります。 	しっかりと準備運動をする 準備運動をするとけがをしにくくなります。 	手足のつめを切っておく つめが長いとお友だちをけがさせてしまうことがあります。
早ね・早起きをする 睡眠不足だと具合が悪くなったり、ぼーっとしてけがをしやすくなります。 	先生の話をよく聞く 練習中の注意事項や動き方などをしっかりと聞きましょう。 	運動しやすいくつをはく 足に合わない靴は足の変形やけがにつながります。
お風呂に入る ゆぶねにつかり、体を温めるとぐっすりねむれます。 	具合が悪いときはすぐに先生に伝える ぎりぎりまでがまんせずに早めに先生に伝えましょう。 	水筒・汗拭きタオルを用意する 熱中症予防に水分補給をしっかりとしましょう。汗ふきも忘れずに。

おうちの方へ

- 連日の健康診断にご協力をいただきましてありがとうございます。学校での検査・検診は、スクリーニング(ふるい分け)といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした【診断】とは異なり、病院での検査結果と差異が生じる場合があることをご承知おきください。
※6月から水泳指導があるため、感染性が疑われる疾病については、早めに治療していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。
- 水筒の持ち歩き方や熱中症について、ご家庭でもご指導をお願いします。