

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日(月)

下落合小学校 保健室

《7月の保健目標》

夏を元気に
過ごそう

はじめとした蒸し暑い日が続いています。なかなか天気が安定せず、急に肌寒くなったり、暑くなったりしているため、身体に負担がかかって調子が出ない人もいるかもしれません。こんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に生活リズムをしっかりと整え、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

～気をつけよう！夏にかかりやすい感染症～

咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。
→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼうそうの発疹が出ます。口の中の水ぼうそうがつぶれると痛みます。
→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。



伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。
→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうそうができ、のどが痛みます。
→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。
→2~3週間ほどで治ります。



6月の感染症情報

- 溶連菌感染症…5人
- インフルエンザ…1人
- 感染性胃腸炎…2人
- 新型コロナウイルス…5人

中央区の近隣の学校でも感染症が流行していたようです。

6月は気温の変化や疲れ等から体調を崩す人が多くいました。夏風邪にも注意しましょう。

夏こそ下着を着けよう！

下着は、においの原因となる汗や汚れを吸いとり、服の中の温度を下げてくれます。また、涼しい時は保湿の役目も果たします。

夏は、通気性がよく、汗をよく吸う綿100%の下着をお勧めします。正しく着ることであせもの予防にもなりますよ。



持っていますか？

マイタオル・マイハンカチ

夏はたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分や皮脂が詰まり皮膚に炎症が起きたり、汗が冷えて風邪をひいてしまうおそれがあります。常にタオルやハンカチを持ち歩き、こまめに汗を拭くようにしましょう。



ねっちゅうしょう ようじん もうしょ なつ 熱中症にご用心～猛暑の夏をのりきるために～

これからの時期は、本格的に熱中症に注意が必要です。熱中症警戒アラートが発表されている時や外が暑い時間帯は、空調の効いた部屋で過ごすことも大切です。もし外出や運動をするなら、帽子や水筒を用意して、出来るだけ朝や夕方の涼しい時間にしましょう。

ねっちゅうしょう そもそも…熱中症ってなに？



日差しの強いところや気温の高いところに長くいると、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまった状態のことです。悪化すると後遺症が残る場合もあります。

お どんなときに起こりやすいんだろう？



気温と湿度が高い時、風が弱い時、運動している時、締めきった室内や車の中にいる時などです。食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、体調不良の時も、熱中症のリスクが高まります。

ねっちゅうしょう 熱中症のサインを覚えておこう！



めまい、ボーっとする、気持ち悪い、汗をいっぱいかく、手足がしびれる、顔がほてる、体温が上がる、足がつるなど、さまざまな症状があります。1つでも感じたら、すぐに近くの大人に伝えましょう。

しょうじょう さらに症状がすすむと…



頭がガンガン痛む、嘔吐、体に力がはいらぬ、ぐったりしている、自分で歩けない、自分で水分補給が出来ない、呼びかけても反応しないなどの症状が出てきます。

意識障害がある場合は、迷わず救急車！

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためのポイントをおさえよう！

ぼうし
帽子をかぶる



のど かわ まえ
喉が渇く前に
すいぶん
水分をとる



たいちようふりよう
体調不良の
とき やす
時は休む



あつ ひ
暑い日は
がいしゅつ
外出を
ひか
控える



ねっちゅうしょう 熱中症かも？と思ったら…



① すいぶん 水分をとる

お水やお茶よりも経口補水液やスポーツドリンクの方が体に早く吸収されます。体に負担をかけないように、少しずつ飲みましょう。



② ぼしよ い ずしい場所へ行く

安全な木かげや、涼しい部屋の中へ移動しましょう。横になって、足を10cmほど高くすると、脳への血流が良くなります。



③ からだ ひ 体を冷やす

衣服を緩めて風通しを良くし、首、わきの下、足の付け根など、太い血管がある場所を氷や保冷剤、ペットボトルで冷やします。