

# 中西小 ほけんだより 7月

平成29年7月10日

練馬区立中村西小学校 保健室

夏休みまであと少し。子供達は汗をたくさんかきながらも、今日も元気に外を走り回っています。しかし中には暑さに弱い人もいて、気持ち悪さや頭痛を訴える子供がいます。または、冷房に弱い人もいて寒いと行って保健室に来る子供もいます。さらには、暑さによって出た鼻血が中々止まらず困っている子供もいたり・・・夏場は色々な症状に悩んだ子供達が保健室に集まります。保健室ではその子にあったアドバイスをしていますが、自分に合った夏の過ごし方についてご家庭でもお子様と話して頂き、もうすぐ来る夏休みの準備をしっかりとっておきましょう。

## 自分に合った夏の準備をしよう！

### ★たくさん汗をかく人は・・・汗拭きタオルを持ってきましょう！

こまめに汗を拭かないと、あせもの原因になったり、汗がひいた時に冷えてお腹が痛くなったり、風邪をひいたりします。

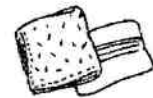
### ★暑さで具合が悪くなってしまふ人は・・・濡らしても良いハンカチやバンダナを持ってきましょう！

ハンカチやバンダナを水道水で濡らして絞りに巻くと、それだけで体温が下がり、涼しさを感じることができます。



### ★暑さでのぼせて鼻血が出てしまふ人は・・・ハンカチとティッシュをポケットに入れておきましょう！

鼻血が出たらティッシュを鼻に詰めて、ハンカチを濡らして目と目の間を冷やすようにして下さい。上を向いたり横になったりすると、鼻血がのどに流れてきて気持ち悪くなるので、座ってじっとしていきましょう。



### ★外に出るときは・・・帽子をかぶっていきましょう！

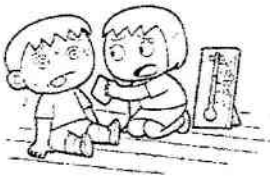
夏の日差しは朝でもとても強いので、通学途中にめまいがしたり、気持ち悪くなったりしてしまう時があります。そのため、校帽をかぶって登下校するようにしましょう。また休み時間も忘れずに校帽か紅白帽をかぶって遊びましょう。



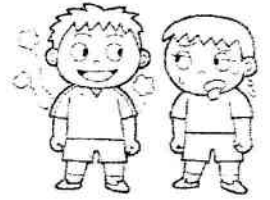
### ★水筒の中身はお茶か水ですが・・・塩を少し入れてみましょう！

汗は、水と一緒に塩分も体外へ出してしまうので、1リットルの水分に対して1～2グラム程度の塩分を同時にとることが大切ですが、いきなりこの量を水筒に入れるとしょっぱくて飲めない人も多いため、まずは自分で飲める範囲で塩の量を調節しましょう。





# 熱中症に注意！！



## どうして熱中症になるの？

暑いのに汗がかけず体温調節ができなくなるために起こります。十分な水分補給をしないで運動をすると発症しやすいですが、暑い室内でも水分補給をしなかったり、気流（風）が止まっていたりしてもなります。

## 熱中症の症状と対処法

### 熱けいれん

大量の汗をかいて、水だけをとったとき、血液の塩分が少なくなってけいれんが起きる。

⇒食塩水を補給する。回復しなければ救急車を呼ぶ。



### 熱失神

暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がるため、めまいや失神を起こす。

⇒涼しい場所で衣服をゆるめ安静にしておく。



### 熱疲労

汗で体中の水分がなくなり、脱力感、めまい、頭痛、吐き気などを起こす。

⇒食塩水またはスポーツドリンクを補給する。足を高くして、手足の抹消から中心部にかけてマッサージをする。回復しなければ救急車を呼ぶ。



### 熱射病

体温のバランスがとれなくなり、体温が異常に高くなり意識に障害が起きる。

⇒すぐに救急車を呼ぶ。同時に体を冷やす（氷やアイスノン等で、首の後ろ、わきの下、足の付け根など、大きな血管を冷やす。うちわ等で風を送るのも良い。）。



## 熱中症の予防



- ☆こまめに水分補給をする！
- ☆放熱性、吸収性の良い服装をする！
- ☆涼しい場所で休憩をする！
- ☆外では帽子をかぶる！
- ☆室内でスポーツをする時は風通しを良くする！
- ☆「室内だから」「気温が30度をこえていないから」といって油断をしない！
- ☆水中でも炎天下の下に長時間いたら熱中症になることを意識しておく！

裏面もご覧ください。



# 紫外線に注意!

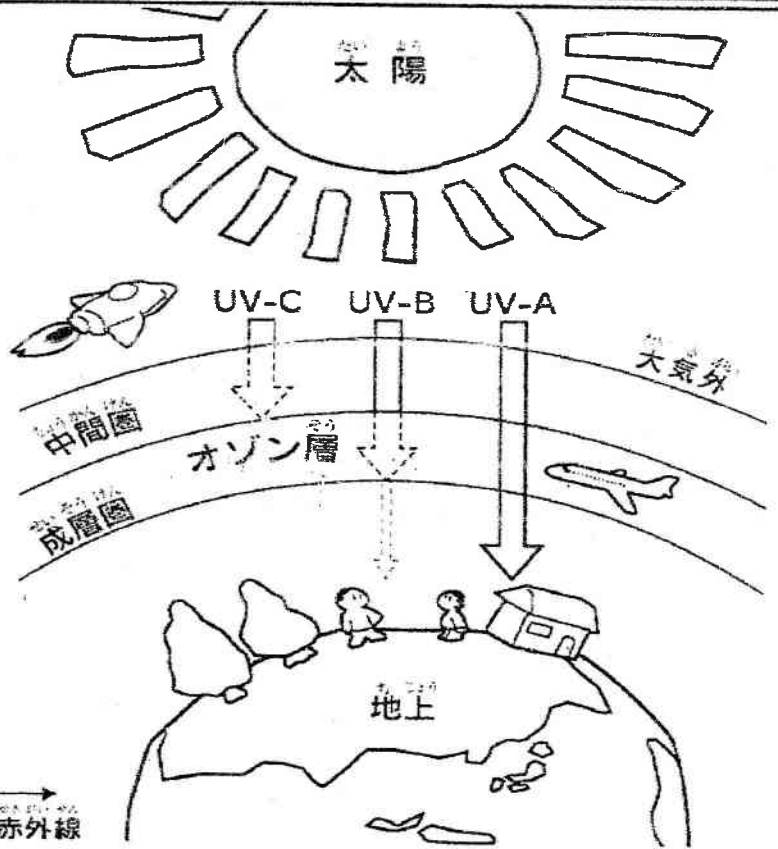
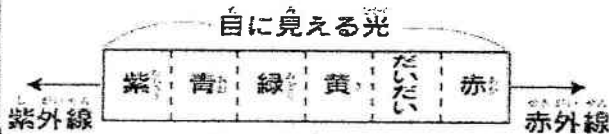
## 紫外線とは

地球が太陽からうけとる光のうち、人間の目に見えない光の一つに紫外線があります。

紫外線にはA、B、Cの種類がありますが、紫外線C (UV-C) は地上にはとどきません。紫外線A (UV-A) は昔から地上に降り注いできました。今、世界的に大きな問題になっているのは紫外線B (UV-B) です。

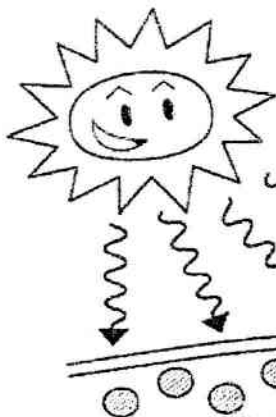
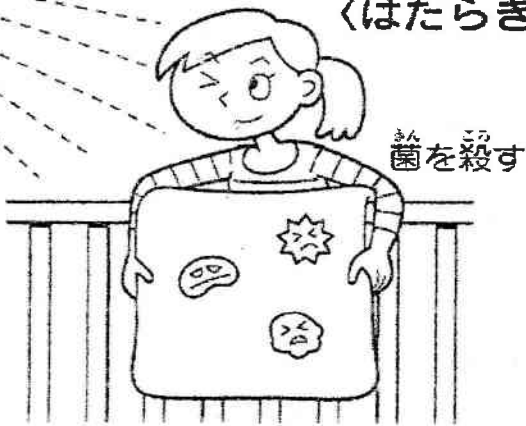
以前は地上にはあまりとどかなかった紫外線Bが、環境の悪化でとどくようになったからです。

目に見える光と見えない光



## 紫外線のはたらきと害

〈はたらき〉

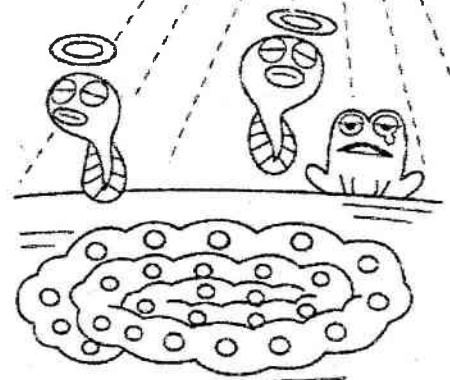


ビタミンD (骨を作る手助けをする栄養素) を作る

皮膚

ビタミンD

〈害〉



遺伝子に傷をつけ、生きものを絶滅させることもある



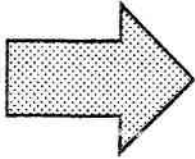
皮膚がやけどと同じ状態になる

**こんな日焼けは  
放っておかないで**  
やけどと同じです。

きちんと手当をしましょう

赤くなって  
ひりひりいたい

水ぶくれができた



**やけど・日焼けの手当**

まず、いたむところ  
を冷やしましょう

水ぶくれになっていたり、熱がでたときは病院に行きましょう

薬はお医者さんの指示に従ってぬりましょう

**お知らせ**

**病院受診のお願い！**

6月をもちまして、春の定期健康診断が終わりました。『健康カード』への押印ありがとうございました。病院を受診していただく必要のある方や、健診をお休みしてしまった方に対してお便りを配布してあります。まだ病院を受診されていない方は、夏休みを利用して受診するようお願い致します。

**『良い歯のバッジ』を配布します！**

学校での歯科検診の結果、むし歯がなかったお子さんと、むし歯の治療が済み、学校に「受診報告書」を提出されたお子さんに、『良い歯のバッジ』を配布します。治療・受診がまだのお子さんには、受診後「受診報告書」をご提出いただければ、後日お渡します。健康のためにも早めに治療をお済ませください。

**最近の病気・けがの様子**

手足口病、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱（プール熱）の報告を6～7月で受けましたのでご注意ください。またアタマジラミが増える時期なのでご家庭でもご注意ください。

だいぶ疲れがたまっているようで、体調不良を訴える児童が目立っています。また暑い日には、汗がかけず体温調節ができず気持ち悪くなってしまいう子、汗をかいても汗をしっかりと拭かず、体が冷えて腹痛を訴える子、帽子をかぶらず炎天下で遊びめまいを起こす子・・・こういった児童がよく保健室に来ます。ご家庭から汗拭きタオルの持参をお願い致します。また、室内にいても熱中症は起こるので、ご家庭でも水分補給の声かけをお願い致します。

**子どもの暑さは +3℃**

**こまめに水分補給を！**

15～30分ごとに  
100～200mlずつ