



☆7月の保健目標☆
 からだを清潔にしよう！
 夏を健康に過ごそう！

汗はからだの冷却器！

人間はどんな気候のもとでも同じ体温を保っていなければ健康でいられません。特に夏になると、気温とともに体温も上昇するので熱を体の外へ放出する必要があります。この調整をしているのが汗です。汗は99%以上が水で、残りは食塩と蛋白成分や乳酸などです。汗が臭うのは、汗そのものではなく、汗に混じった細菌や汗成分の発酵のせいです。放っておくと、かゆみやあせも、夏風邪の原因にもなります。

いつも汗をふき取り、からだを清潔にしておくことが大切です。気持ちのよい生活、病気を防ぐことにもつながります。

汗とじょうずにつき合おう！

①あせをこまめに拭く！

皮膚の表面に汗がたまると、体の熱が逃げにくくなり、よけいに暑く感じます。

ぬれタオルで拭くとサッパリします。



②汗をかいたら、着替える！

汗をかいたまま放っておくと、細菌が増えてイヤな臭いの原因になります。



③水分をたっぷり補給する！

汗をかくと、その分体の中の水分が少なくなっています。たっぷり汗をかいたら、たっぷり水分を補給してください。

汗ふきタオルを持たせてください！！

もうすぐ夏休み！！

楽しい夏休み、どんな計画がありますか？ 何となく過ごし、「いつの間にか終わった！」ではなく、夏休みの最後に充実感が残るような休みにしてほしいですね。



まだの人は、この機会にしっかり治療しておきましょう。



日頃できない親子のコミュニケーションを兼ねて、健康作りに励むのもいいですね

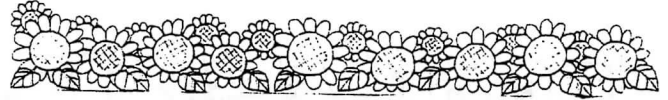


○夏の健康生活

8カ条○

- 夏の暑さになれる！
- 水分を補給する！
- 無理をしない！
- からだを清潔に保つ！
- 冷房で冷やしすぎない
- しっかり栄養をとる！
とくに朝食
- 食中毒に注意！
- しっかり寝る！

保健室の様子（4月～7月）



5月〇日（火）

給食の配膳時間中に倒れた！と、顔色の悪いAくんが二人の先生に抱きかかえられて来室。横にして様子を見ているうちに給食が運ばれてきて「先生、もう大丈夫！ 給食、早く食べたい。」との訴え。食べながら「日直で立ってて…、お腹がすいて早く食べたいと思ったら力が入らなくなって…。目の前が白くなってへなへなって倒れたんだ。」と状況を話す声もすっかりしてきて、食べていくうちに顔色もよくなり元気も出てきました。「保健室では給食おかわりできないの？」「もう戻ってもいい？」と、給食を食べ終わると教室に戻って行きました。その後様子を見に行くと「あれってガス欠!?」と聞いてきたAくんの照れ顔が印象的でした。ほんとお腹がすいていたんですね。

5月△日（月）

「コックンコックン頭を前後させ、まぶたもくっついては離れ、勉強になりません。少し寝かせてください。」と、見かねた先生に手を引かれて来室したBちゃん。泣いてはいてもベットに入ると、10分もしないうちに寝息が聞こえていました。Bちゃんにとって、具合が悪いわけでもなく睡魔と必死に戦い頑張っているの…と、不本意な来室だったのかもしれませんが。50分ほどの眠りから覚めると すっきりした顔で、昨夜の就寝が遅かった理由を話してくれました。小さな体で家でも学校でも頑張っているBちゃんに目頭が熱くなりました。

6月〇日（火）

1時間目が始まるとすぐに「頭が痛い」と言って来室した1年生のCちゃん。熱はありませんがいつもの元気もなく「少し休みたい」と言うので様子を見ることにしました。まもなく同じクラスのHちゃんが「大丈夫?」と様子を見に来てくれました。するとすぐに「もう治りました!」と元気な声。あまりの早さにびっくりして「ほんとに大丈夫?」と聞きましたが、にこにこ顔で「うん!」と教室へ戻って行きました。休んだ時間は3分。本当に「少し」でした。

6月〇日（木）

「先生ごめんなさい。」と、保健室に入ってきたEくん。何かと思ったら、借りた保冷剤を触っているうちに中身が飛び出てきたのだとか…。「もしかしたら最初から破れていたかもしれないし、心配しなくて大丈夫だよ。何の言い訳もせず、最初に謝るなんて偉いね。」と言って保冷剤を取り換えると、Eくんはニッコリ。

保冷剤が破れるなんてことは日常茶飯事です。「最初から破れていた」と主張する子が多いのです。保冷剤は凍ったままグニョグニョ動かしたり、もんだりすると簡単に破れてしまいます。「中身が出てきて手についた」と、自分は被害者だと訴えてくる子もいます。

今の世の中、「謝ったら非を認めることになる」という考え方もありますが、一切言い訳もせず、まず「ごめんなさい」と言ったEくんはとてもさわやかでした。

夏にはやる病気に気をつけよう!



★予防の基本は、手洗い・うがいです!

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特徴的です。のどには水ぶくれができます。

プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特徴的です。

手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。