

ほけんだより7が

家庭数配布

平成30年 7月 3日

大泉小学校 保健室

毎日蒸し暑い日が続きます。急な発熱や胃腸炎も増えてきました。溶連菌感染症や水ぼうそうも出ています。夏休みまであと2週間！元気に夏休みをむかえてほしいと思います。

体の外から
+
中から

“冷やしすぎ”は禁物

〔体の外から〕

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず、体調をくずしてしまいます。

〔体の中から〕

冷たい飲み物・食べ物をとりすぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こすおそれがあります。また、冷やしたものは口あたりがいい反面「甘み」を感じにくいので、糖分のとりすぎにもつながりやすいのです。



プール熱とは

どんな症状が出る？



高熱、のどのいたみ、目の充血、目やになど。

どうやってうつる？



くしゃみやせきで飛んだり、ウイルスのついた手などによって、体にウイルスが入ることです。

どうやって予防する？



しっかり手洗い・うがいをする。他の人と一緒にタオルを使わない。プールの前後はシャワーで体をよく洗いながす。

保護者の方へ ~プールで気をつけたい感染症について~

- プール熱 いわゆる「夏かぜ」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血・痛みがみられます。
- アタマジラミ 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。
- 水いぼ 直径1~3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルス(伝染性軟属腫)を含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの感染症で共通する予防法に『タオルを共有(貸し借り)しない』ことがあげられます。プール前日~当日にかけてのお子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、忘れものがないなど、持ち物の管理についてもご家庭で日頃からお留意・ご指導いただければ幸いです。



身体計測の時に熱中症の予防について話をしました。

予防で大事なポイントは3つ！朝ごはんをしっかり食べてくる。寝不足はしない。こまめに水分補給をする。（中休み昼休み前後・体育の前後、体育の途中にも給水タイムを取ってもらうことを先生方に伝えました）昨年に比べ来室者はグンと減り学校では、子供たちが実践している姿が見られます。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

夏に多い虫刺されの特徴

虫刺されに気をつけて！

- ◆さす虫
例：ハチ、毛虫など
- ◆かむ虫
例：ムカデ、クモなど
- ◆血をすう虫
例：蚊、アブ、マダニなど

野外での活動も多く、暑さのためにうすぎになる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、ながそで・ながズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いにおいに引き寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけるようにしてください。

9月の保健行事

身体計測

9月3日・・・6年生、五組

9月4日・・・3年生、5年生

9月5日・・・2年生

9月6日・・・4年生

9月7日・・・1年生

体操着を忘れないでね！