

平成29年7月4日

練馬区立旭丘小学校

No.4 **家庭数配布**

☆7・8月の保健目標☆☆

夏を健康に過ごそう!






暑かったり、肌寒かったり、蒸し暑かったりして気候が不安定なせいか、体調を崩している子がいるようです。特に「気持ちが悪い」「おなかが痛い」という子が目立ちます。食中毒も心配される時期です。食事や睡眠から体調の管理に気をつけていきましょう。

また、汗の出る時期。子供たちの様子を見ていると、ハンカチを身につけていない子が多いようです。「教室にあるよ」「ランドセルの中」という子もいます。せっかく持ってきても必要な時に持っていなければ役に立ちません。清潔面からできるだけ汗ふきタオルと手を拭くハンカチは区別して持ってくるのが理想ですね。登校前の声かけをお願いします。

これからどんどん暑さが厳しくなります。熱中症の予防のためにも、水泳の授業を安全に楽しく受けるためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに十分注意しましょう。

熱中症に気をつけて！！

病態に合わせた救急処置を知っておこう！

<p>熱失神</p> <p>暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が低下、脳の血流が減少して起こる めまいや失神、脈が速くて弱い、顔が蒼白い、呼吸数の増加がみられる。</p>	<p>熱疲労</p> <p>大量の汗により、体中の水分が少なくなった時、不十分な水分補給により起こる脱力感、めまい、頭痛、倦怠感(だるさ)、吐き気など見られる</p> 
<p>熱けいれん</p> <p>大量の汗をかいた時、水(塩分などの電解質が入っていない)だけを補給したために血液の塩分が少なくなって足・腕・腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる</p> 	<p>熱射病</p> <p>熱が放散されずに体温が上がり、体温調整の中枢機能に障害が及ぶことで起こる。異常な体温の上昇、言語障害、過呼吸、ショック症状などがみられる 全身の臓器障害を合併し、死亡する危険性も高い</p> 

* 涼しい場所で水分補給

* 生理的食塩水を補給

* 体を冷やしながら、病院へ

歯科検診時に行った唾液検査の結果が届きました！

むし歯に関係する唾液中の菌の数を調べていただきました。結果を配ります。



(+) (++) だった人は菌が多いということです。今以上に丁寧な歯みがきを心がけ、「甘いものを食べる・飲むを減らす」意識で生活しましょう。80才になっても自分の歯を20本維持できるように、口の中の健康から“自分の健康は自分で守る”意識と習慣を身につけていきましょう。

夏、野外で活動することが増えると思います。野山にいる虫の中には、刺したりかんだりすることで人間に害を与えるものがあります。虫のいそうな場所へ出かける時は、肌を出し過ぎない服装をし、あらかじめ防虫スプレーをするなどの予防をしておくことが大切です。そして、もしも刺されたりかまれたりした場合にも正しく対応できるように、日頃から簡単な応急手当を身につけておくようにしましょう。


気をつけたい虫の特徴

カ・ブユ

いる場所 カは家の周りや草むらなど、ブユは山や高原などにいます。

症状 カやブユの種類やさされた人の体質によって症状はちがいますが、どちらにさされた場合も皮ふが赤くなり、かゆみが出ます。ブユはさされたところに血がついています。

応急手当 さされた部分を水道水で洗い、かゆみどめをぬります。うんでしまったり、かきすぎでしこりになりそうなときは、病院へ行きます。




トコガ

いる場所 チャドクガの幼虫(ケムシ)は、サザンカやツバキ、チャなどの庭木の葉にいます。

症状 毒針毛にさわると、赤いブツブツが出てかゆくなります。衣服の中にも毒針毛が入ってしまい、症状が広がる場合があります。

応急手当 毒針毛は手ではらおうとせず、ガムテープなどをそうと貼り、はがしながら取るようにします。水道水で洗ったあと、病院へ行きます。




ハチ

いる場所 山林や草むらの中、民家の屋根の下などにも巣を作っています。

症状 初めてさされた場合は、激しい痛みはありますが数日で治まります。2度目以降の場合は、アレルギー症状を起こすことがあります。

応急手当 まずは安全な場所に避難し、すぐに先生や大人に知らせます。可能ならばポイズンリムーバーなどで毒を吸い出し、病院へ行きます。




マダニ

いる場所 やまや民家の近くの草の葉の上などにいます。

症状 満腹になるまで皮ふにくっついて血を吸います。病気をうつすダニもあります。

応急手当 遠足などから帰ったら、頭や体にマダニがついていないかおふろで確認しましょう。ついていた場合は先生や大人に知らせ、ピンセットでマダニの口をつまんで取ります。傷口を清潔にし、病院へ行きます。




クモ


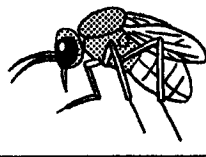

いる場所 クモの種類によってちがいますが、草むらや花だんの石の下、排水口の中などにいます。

症状 かまれると、激しい痛みがあり、赤くはれます。強い毒を持つクモの場合は、気分が悪くなる、熱が出るなどの症状がみられることもあります。

応急手当 すぐに先生や大人に知らせましょう。傷口を洗って薬をぬり、冷やしながら病院へ行きます。



そのほかの害を与える虫

アブ 	ヌカカ 
イラガ 	カミキリモドキ 