



# ほけん だより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 25 年 7 月 1 日 発行  
(家庭数配布)

梅雨入りして雨の日も多くなり、じめじめした季節になりました。外遊びができない日もあり、子供たちも休み時間の教室遊びを、色々工夫しているようです。

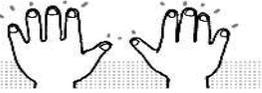
先月、保健給食委員会で、「ハンカチ・ティッシュを身に付けているか」「つめは伸びていないか」清潔検査を行いました。汗をかいて体温調節するこの時期、清潔な汗拭き用ハンカチやタオルも必要です。また、暑さのためか鼻血を出す子供も増えているのでティッシュも必要です。子供たちが、ハンカチなどをいつでも身に付けられるよう、学校にはポケットのある服装で登校するようお願いいたします。

## つめ

### 伸びていませんか？

虫刺されや、汗をかいてかゆみのあるところをかきむしると、傷口に細菌が感染して「とびひ」(伝染性膿痂疹)になる恐れがあります。

- 1週間に1回は、つめの長さをチェック!!



## 7月の保健行事

1日(月)午後1:20~  
移動教室前  
健康診断  
(6年生)

### 先月の保健室より...

水痘(水ぼうそう)2名、溶連菌感染症が8名いました。また、急に暑くなってきたためか、体が暑さに慣れず、休み時間に一杯遊んだ後や体育での運動後、校外学習後や遠足後に、軽い熱中症のような症状を訴えて保健室に来る児童もいました。熱中症に注意し、体調管理に気をつけてください。

## 夏も大切 手洗い・うがい

「手洗い・うがい」といえば、かぜ予防の合い言葉のようですが、実は、暑い時期にも大切。夏にも流行する感染症は、たくさんあるからです。

特に、暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜ふかしをしたりして、体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

- 外出から帰った後
- 食事の前・トイレの後
- 動物とふれあった後

石けんと流水でしっかりと手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。



## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれるときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》

《熱中症のとき》



こんな症状が起こります!!

- 軽: ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- 中: スkinskinする「頭痛」、「吐き気」、体に力はいらない
- 重: 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



## 夏に注意なウイルスたち

### エンテロウイルスの仲間

→ヘルパンギーナ  
・高熱(39~40度)

・のどの痛み

・のどの奥に、小さく赤い水疱

→手足口病

・軽い発熱(37~38度)

・口の中や手足、おしりに水疱

### アデノウイルス

→プール熱

・発熱(38~39度)

・のどの痛み

・結膜炎(目の充血、炎症)

どれも、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲みこみやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう。



# はっけん 発見!

## したぎ ひみつ 下着パワーの秘密

### 水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり、血糖値をコントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがベットのトル症候群。意識がもうろうとして、突然、倒れることもあります。

症状にな  
注意

- 水分をとっているのに、のどの渇きがひどい。
- からだがだるい。
- 尿の回数が増えた。



清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。水分補給は、糖分を含まないお茶などを中心にし、飲み物を買うときには、糖分の量を確認する習慣を。

下着を着ると、すずしくなります



あせは下着に吸い取られると、早くかわきます。そのとき、たくさんの熱がうばわれるので、すずしいと感じるのですよ。下着のパワーの1つです。

下着は、においを吸い取ります



下着は、暑さ寒さを調節してくれるだけではありません。においの原因になるからだのよれも、あせといっしょに吸い取るといふパワーもっているのですよ。

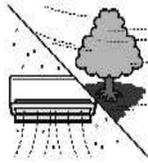
保健室前にも、飲み物の砂糖の掲示があります。ぜひ、見て触ってみましょう。

### 熱中症にならないために 一服装編

#### 熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

##### 1 涼しい場所へ移動する

- ・ヨカザ
- ・クーラーなどの効いた部屋



##### 2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどでおおく
- ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす

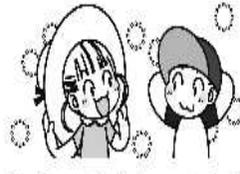


##### 3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



●外出時は、帽子をかぶりましょう



●家の中では、手や足が乾燥しないよう出る服を着ましょう



●風通しの良い、汗を吸って早くかわく服を選びましょう

●涼を吸収して涼くなる黒色系の服は避けましょう



#### 7月の保健目標

## 夏を元気にすごそう

### さあ、夏休みがはじまります! こんな過ごし方をしよう!!

#### いつ治す?



健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受取ったみなさん、もう病院には行きましたか? 「そのうちに行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

夏休みの間に治療を済ませ、元気に9月を始められるよう、準備しましょう。



早起きをしよう!  
規則正しい生活の基本です

よふかしせず、早く寝よう!  
次の日が休みだからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつもどおりの時間にしましょう

からだをせいかつに!  
汗をかいたら、しっかりふき、毎日お風呂に入りましょう

朝食をきちんととろう!  
朝ごはんからだがかきまです



1日3食。仕上げの夕食!  
できるだけ決まった時間にとるようにしましょう

朝のうちに勉強をしよう!  
涼しいうちにすると快適です

昼ごはんもしっかりと!  
朝ごはんと一緒に…なんてことにならないように

家でダラダラしすぎない!  
エアコンの効いた部屋で一日過ごす…なんてことのないように

家のお手伝いをしよう!  
自分でできることを探して、毎日の日課にしましょう