

# 7月のほけんだより

平成29年7月

練馬区立開進第二小学校

校長 長田 信彦

養護教諭 野口 康子

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高

い」「風通しがよくない」などの時には、部屋の中や夜でもゆだんできません。また、すいみん不足だったり、疲れていたり、ほかの原因で体の具合がよくないときも要注意です。「まさか」にならないように、いつでも、どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

## ●—7月のほけん目標—●

# なつ けんこう き 夏の健康に気をつけよう！

夏なのに？ せき、発熱…夏かせとは？

かせは冬にひくもの…とは限りません。かせの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、

高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

### ●咽頭結膜炎

「プール熱」と呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

### ●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

### ●手足口病

37～38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。

よぼう 予防のためには、ふゆ 冬のかせと きょうつう 共通した てあら 手洗い ひとご 人混みをさける ほか などの他に、ほかに「タオルの共有を

さける」「エアコンによるひ 冷えを ふせ 防ぐ」ことなども ひつよう 必要です。もしかして・・・と かん 感じたなら はや 早めの あんせい 安静とき 休

よう ころ 養を 心がけましょう。

## ●—あせ 汗について—●

### あせ 汗のはたらき

あつ 暑さがきびしい ひ 日や はげしい うんどう 運動をした 後は、あせ 汗が いっぱい 出ます。わたし 私たちの 体は 外の 気温の上昇

うんどう 運動で ねつ 熱をもつと、その ねつ 熱を 体 の 外へ 逃がして、たいおん 体温を 一定に 保とうと するはたらき があります。

ぐたいてき 具体的には、ぶんびつ 分泌された あせ 汗が 蒸発する 際に 体 の 表面の ねつ 熱を 奪っていく(きか 気化熱)ことで、からだ 体が 熱くなり

すぎることを 防いでいるのです。

### あせ 汗をかいたら・・・

そのままに しておく と 体 が 冷えて しまいます。せいけつ 清潔な タオルや ハンカチで しっかり ふき取り しましょう。

あせ 汗が 出た ぶん、からだ 体 から すいぶん 水分と えんぶん 塩分が 失われます。こまめに 補給 するように 心がけ ましょう。

あせ 「汗くさい」のは あせ 汗に 含まれている しぼうさん 脂肪酸などの 成分と ひ 皮膚の 常在菌 による ものです。お風呂 や シャ

ワーで すっきり 洗い流し、あせ 皮膚の 清潔を 保ち ましょう。