

令和3年7月2日（金）



練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

あせ 汗のしまつをしよう！

まいにちあつ 毎日暑くて、あせ 汗をたくさんかきますが、あせ 汗のしまつはどうしていますか？

Aさんは、たくさん汗をかいたのにそのままにしていたら、なんだか体がかゆくなってきました。



あせも予防チェック！

- 汗をよく吸ってくれる、吸湿・吸水性のよい服を着ている？
- たくさん汗をかいたらこまめに着替えている？
- クーラーを上手に使っている？
- 汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びたりしている？

ココに注意！ 首、わきの下、ひじの内側、ひざの内側

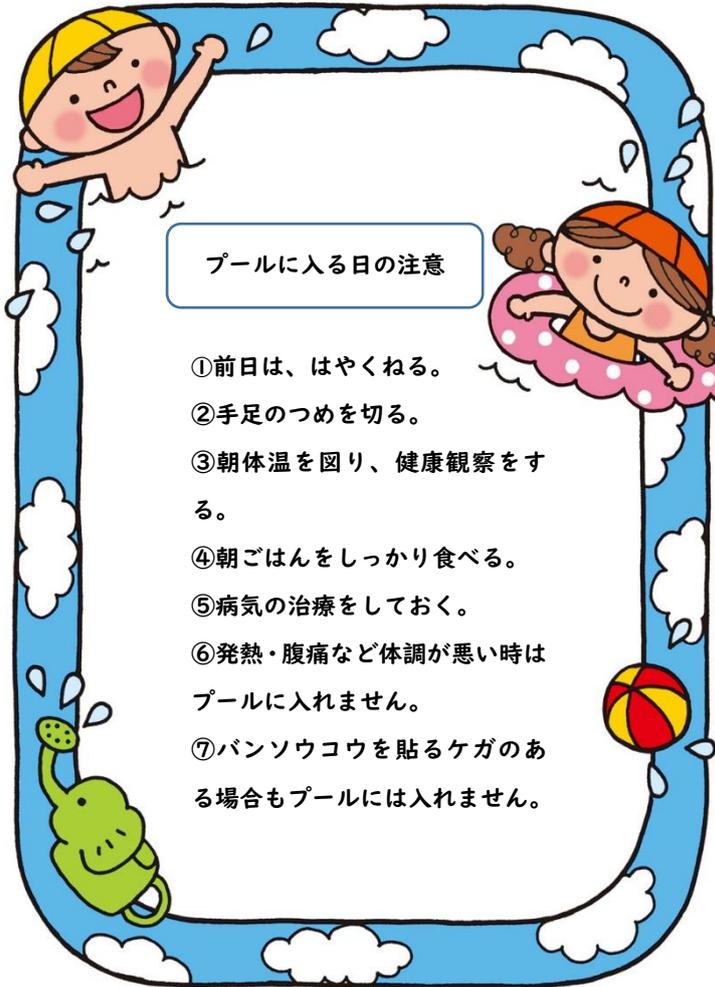
汗のたまりやすいところは、あせもがしやすい場所です。こまめにタオルでふくなどしてケアしましょう。ただし、ゴシゴシするのはよくありません。やさしく、そっとふき取りましょう。

すいみんと夏ばて

ほけんしつ 保健室に入室する人で、つい夜ふかしし、生活リズムが乱れている人がいます。すいみんは成長にとってとても大切です。また、すいみん不足だと「夏ばて」になりやすくなるんですよ。いつも通りの時間に寝るようにしましょうね。



裏に続きます。



プールに入る日の注意

- ①前日は、はやくねる。
- ②手足のつめを切る。
- ③朝体温を図り、健康観察をする。
- ④朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤病気の治療をしておく。
- ⑥発熱・腹痛など体調が悪い時はプールに入れません。
- ⑦バンソウコウを貼るケガのある場合もプールには入れません。

～水泳指導が始まります～

- ①プールの学習の前日・当日の健康観察をよろしく願いたします。
- ②学校の健康診断（耳鼻科・眼科）で「治療のお知らせ」をもらった人は、なるべく早く受診し、泳いでよいという許可をもらってから泳ぐようにしてください。
- ③近年全国的に年間を通じてアタマジラミが流行しています。この機会にご家庭におかれましても、お子さまの頭髪の様子を調べてくださるようお願いいたします。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

