

保 健 だ よ り

平成24年7月2日
練馬区立春日小学校
校長 菊岡 紀子



7月の
保健目標

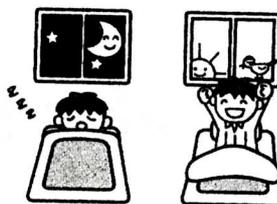
夏を健康にすごそう！



夏を元気にすごすために、次のようなことに気をつけましょう。

早ね・早おきをする

朝は7時までに起き、夜は9時までに(高学年は10時までに)寝ましょう。たっぷり寝ることで元気がでます。



しっかり朝ごはんを食べる

朝食は一日の元気のもとです。
野菜スープや果物を冷たくしておくなど工夫して、不足しがちなビタミンをしっかりととりましょう。



からだをひやしすぎない

エアコンの設定温度はひかえめにしましょう。
また、冷たいジュースやアイスなどをとりすぎないようにしましょう。



ときどきチェックしましょう！



●アタマジラミとは

体長2~4ミリで黒っぽく見えます。髪の毛に寄生して頭皮から血を吸います。頭をくっつけて遊んだり、タオル・物入れ・帽子等を共用することが感染の原因となります。清潔な暮らしをしていても感染することがあります。

●見つけ方

成虫は動きが早く見つけにくいので、髪の毛にうみつけれられた卵を探します。卵は長さ0.5ミリ乳白色で髪の毛にしっかりとついていきます。

●見つかったら

感染した場合は、皮膚科の病院や薬局に相談し、家族そろっての駆除をお勧めします。

●予防

髪をできるだけ短くし、毎日シャンプーします。子供は洗い方が不十分なので、大人が髪の付け根までしっかり洗ってあげましょう。

〈おうちの人といっしょに読みましょう〉

梅雨が明けると暑い日が続きます。**熱中症** に気をつけましょう。



起こりやすいのはどんなとき？

暑いとき（気温や湿度が高いとき）、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風がとりにくいところにいるときに起こりやすいです。

何かおかしいと思ったら

頭が痛い、めまいがする、あしがつるなど、何かおかしい！少しでも調子が悪い！と感じたらがまんせずに涼しい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。



予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！



熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

霧吹きで体をぬらす
（霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけてもよい）

太い血管があるところ
（首・脇の下・足の付け根など）を冷やす

うちわで扇ぐ
（うちわがないときは、衣服などで送風する）

