



令和元年7月 日 No.4  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 養護教諭 武田 祥恵



むし暑い毎日あつ まいにちで、頭痛ずつうやだるさを訴うったえる人ひとが増ふえています。お風呂にゆっくり入り、早はやめにねて睡眠すいみんを十分じゅうぶんにとり、疲れをためずつかに元げんき気に過すごしましょう。また、梅雨つゆが明あけると、直ちよくこ後は晴はれて暑い日あつ ひが続つづくので、「熱中症ねっちゅうしょう」に注意ちゅういです。水分すいぶんを上手じょうずにとって少すこしずつ暑あつさに慣なれていきましょう。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



黒くろっぽい服みくはさけて、白しろっぽい服装ふくそうにしよう。風通かぜとおしがよく、汗あせをよく吸すって、乾かわきやすい素材そざいの服みくがいい！



気分がわるくなったら、日かげなど日光ひこうがあたらない、風通かぜとおしのよいところで休やすみましょう！

熱中症予防のコツ②

こまめに水分をとる！

運動うんどうをしているときは、コップ1杯はい分ぶんていどの水分すいぶんを15～30分ぶんごとにとるようにしよう！



熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水しょくえんすいがいい！

水分すいぶんは、うすい食塩水しょくえんすいがいいよ。1ℓの水みずに、1～2gの塩しおをまぜたぐらこいがちょうどいい濃こさです。




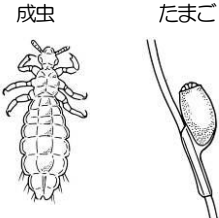
まわりで気分がわるい友ともだちがいたら、すぐさぐに大人おとなに知らせしましょう！



## 水泳指導がスタートしています

プールでうつりやすい病気

咽頭結膜熱 (プール熱)	<p>◎どんな病気？</p> <p>高熱、のどの痛み、目の充血を特徴とする。アデノウイルスが原因でうつり、感染力がとても強いです。</p> 	<p>◎予防方法は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い、うがいをしっかりとる。</li> <li>・プール後には、よくシャワーを浴び、目を洗う。</li> <li>・他の人とタオル・目薬などを貸し借りしない。</li> </ul>	<p>◎かかったら？</p> <p>高熱、のどの痛み、目の充血などの症状が出たら、早めに病院へ。</p> <p>※出席停止となります。</p>
-----------------	---	--	---

アタマジラミ	<p>◎アタマジラミとは？</p> <p>体長2～4mm、色は灰褐色で頭の血を吸って寄生し、髪の毛に卵を産みつけます。たまごは髪の毛にしっかりついていることが多いので（特に耳の後ろや後頭部あたり）見つけます。もし、たまごが見つかったら、早急に薬局または病院に相談してください。シャンプー式の駆除薬で駆除することができます。</p>		<p>◎予防方法は？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ていねいにシャンプーをする。</li> <li>・くしやブラシでとくす。</li> <li>・タオルや帽子などの貸し借りをしない。</li> </ul>
--------	---	--	---

\*アタマジラミは、不衛生なことが原因と思われるがちですが、清潔にしている、頭を接触させて遊ぶ子供たちはふつうの生活で簡単に感染してしまいます。髪の毛の長さに関わらず感染します。ご家庭でもときどきお子さんの髪の毛をチェックしていただければと思います。もし、アタマジラミかな？と思われる症状がありましたら、学校にもお知らせください。

### 熱中症予防について

蒸し暑い日が続き、特に週の始めには、多くの児童が体調不良を訴えて保健室にやってきます。お子さんの熱中症にはくれぐれもお気を付けください。子供はからだがい小さいために、地面から高温の輻射熱を受けています。また、上記のような体調不良を防ぐためにも、日頃の生活リズム（バランスよく3食きちんと食べること、早寝早起きをするなど）を心がけて過ごせますよう、引き続き健康観察をお願いします。

#### ～応急手当～

- ① 風通しの良い日陰や、冷房の効いているところに移動しましょう。
- ② 服をゆるめて体を楽にしましょう。
- ③ 冷たいものをわきの下や足の付け根におき、体を冷やしましょう。
- ④ 自分で飲めるならスポーツドリンクや薄い食塩水を飲みましょう。
- ⑤ 自力で飲めない場合は無理に水分補給する必要はありません。

#### ～こんなときは熱中症を疑う～

- めまい・失神
- 意識状態がいつもと違う、もうろうとしている
- 異常な高体温
- 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、虚脱感
- 暑いのに汗をかいていない、皮膚の乾燥
- 筋肉痛、筋肉の硬直・けいれん
- 大量の発汗
- おしっこの回数が少ない、おしっこの色が濃い