

ほけんだより 7月

平成 30 年 7 月 2 日 NO. 4

練馬区立下石神井小学校

校長 境野 宏樹

養護教諭 榎本 弘子

暑さにまけない体をつくろう

夏の暑さが本番となってきました。みなさんが元気に過ごすためには、暑さ対策が必要です。

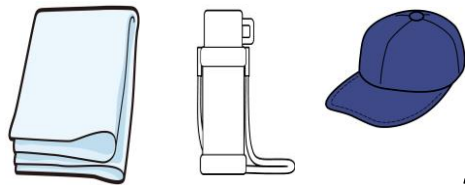
気温と湿度が高く、風が弱い日は熱中症が起きやすくなります。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。

水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。

※今年度から、健康カードに代わり「定期健康診断の記録」を使用してまいります。ご家庭で、保管してください。よろしくお願いいたします。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

- ◎外に出るときは、ぼうしをかぶろう
- ◎こまめに水分をとろう
- ◎あせをふくタオルやハンカチを忘れずに
- ◎きそく正しい生活リズムを心がけよう



夏に流行する感染症に気をつけましょう

夏は、咽頭結膜熱（プール熱）や伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が流行します。うがい・手洗いをしっかり行うことや、感染している人と同じタオルを使わないことなどで感染を予防します。

また、これらの感染症にかかってしまった場合は、感染を拡大させないために、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするか口をおおいましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、涙が止まらない。
- ・喉が赤くはれて痛みを伴う。
- ・38～40度の熱が急に出る。



伝染性紅斑（りんご病）

- ・軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。



流行性角結膜炎

- ・目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



手足口病

- ・主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



少年写真新聞社 2018

出席停止 6 月

- ・インフルエンザ B・・・6 名
- ・水疱瘡・・・2 名
- ・溶連菌感染症・・・25 名
- ・伝染性紅斑・・・5 名（その他受診のために遅刻・早退者 12 名）
- ・感染性胃腸炎・・・13 名
- ・マイコプラズマ肺炎・・・1 名

保健委員会活動「熱中症予防」の呼びかけを実施しました

保健委員会では、「熱中症予防」のために、保健委員が各クラスに出向き、自分自身でできる体調管理について

外では帽子をかぶること

規則正しい生活を心がけること

こまめな水分補給など

呼びかけを行いました。また、「熱中症ポスター」を作成して、教室や廊下などにも貼りました。これから、暑い時期になります。「夏を元気に過ごす」ために十分な睡眠と栄養は大切です。ご飯を食べ、睡眠をとってください。



いい汗かいて、体の調子を整えよう

その1. 汗の役割

- 暑いときや運動をすると体温が上がります。汗は蒸発するときに体から熱を奪ってくれるため、汗をかくことで、体温の上がりすぎを防いでくれます。
- エアコンの効いた部屋で長時間生活していると、汗がでる働きが低下します。汗をかきにくい体になると、体調をくずしやすくなります。

その2. 汗をふかないでいると

- 汗が蒸発して体が冷えてしまい、かぜをひきやすくなります。
- 細菌が増えて皮膚が刺激されると、あせもができます。
- 皮膚のタンパク質が分解され、くさくなります。(汗そのものに臭いはありません)

