

ほけんだより 7月

平成25年 7月 1日
大泉第三小学校保健室

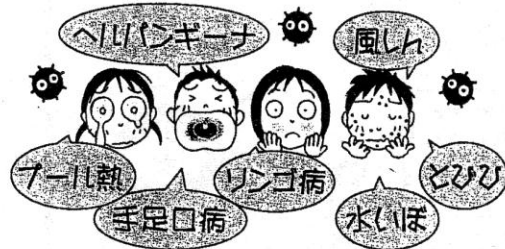
6月は雨の日が多く、外で遊べない日が続きましたね。これからは、梅雨も終わりに近づき、夏を感じさせる日が多くなってきます。今から暑さに負けない体づくりをして、元気に楽しい夏休みを迎えましょう！



★ ★ ★ ★ ★ おうちの人といっしょによんでください ★ ★ ★ ★ ★

- すべての健康診断が終了しましたので、健康カードを配布しました。確認の上、7月5日（金）までに学校に提出してください。
- 7月16日（火）に良い歯のバッジを配布します。対象は、歯科健診でむし歯がなかった人、むし歯があったけれど7月5日までに治療が終わった人です。

夏に気を付けたい感染症



感染力が強く出席停止になるものもありますので、ご連絡ください。

6月は、溶連菌感染症が数件出ていました。これから夏にかけてプール熱（咽頭結膜熱）が流行ってきます。高い熱、のどの痛み、目の充血が主な症状です。また、ヘルパンギーナも夏に流行りやすく、高い熱が出た後に、のどの奥に水ぶくれができて痛みます。食事や水分をとるのも大変になります。感染を防ぐには、規則正しい生活、手洗いうがいが大切です。毎日の生活から気をつけるようにしましょう。

7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう！！

3つのポイント

1 汗をかく



たくさん汗をかくことは、熱がこもらないように体がうまく働いている証拠です。汗をかいたら水分補給を忘れずに！

2 夏野菜を食べる



夏に取れる野菜には、暑さでほてった体をさましたり、暑さで弱った体を助けたりする働きがあります。たくさん食べましょう。

3 たっぴいねる



すいみんをたっぷりとって一日の疲れをとり、明日へのエネルギーをためておきましょう！



● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？

たのしいプールにしましょう

● およませ泳ぐ前にはしっかり準備体操を

● ぐあいが悪いときは先生にいいましょう

● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

長に夏休み、元気がなくなるキーンストです！

**治療・受診を
すませよう！**
健康診断で見つかった病気などは、時間がとれる休みのうちになおしましょう。終わった後学校に書類を出すこともお忘れなく。



1日のエネルギー源「朝食」と、夏バテ予防にかかせない「ビタミンB1」を中心に栄養バランスよく、甘いおやつはひかえめに。



**食生活を
チエックしよう！**

早く寝てみよう！
5分ずつでも…

今日はきのうから5分前に、明日はさらに5分前…少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにうまくつなげたいですね。



汗のはたらきと

汗をかいたら？

きびしい暑さが続いています。汗で体はベタベタ、においが気になることもあり「汗なんか、かかなければいいのになあ」と思う人もいられるかもしれません。でも、じつは汗は私たちの体にそなわっている大事な「クーラー」。汗がかわく(蒸発する)ときに体の熱をうばうことで、体温の上がりすぎをふせいでくれるのです。



汗をほらっておくと体が冷えすぎ、かぜをひいてしまいます。きれいなタオルやハンカチでふき取りましょう。



肌着をつけていると、汗をしっかり吸い取ってくれます。肌着がないと服の中の湿度が下がらず、かえって暑く感じてしまいます。

クーラーのある部屋にすっとこもるなど「汗をかかない生活」を続けていると、体調をくずします。適度に体を動かし、汗をかく習慣をつくることも必要です。

汗をかいたあとはこまめに着がえ、シャワーやお風呂で洗い流して、いつも体をせいかつにしましょう。

熱中症の⁺日応急処置

あわてずに
速やかに

異常を感じたら

熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体を慣らすなどの予防が第一です。でも、それで万全ということはありません。「もしも」のために、応急処置についてしっかりと覚えておってください。

- ① 水分+塩分を補給する
- ② 日陰など涼しい場所に衣服を緩め、足を高くして寝かせる
- ③ 水をかける/ぬれタオルをあてる
- ④ あおいで風を送る

氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

こんなときはすぐ救急車！

- ➊ 体がふらつく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
- ➋ 応急処置をして安静に努めていても回復が遅い、回復しない

ここが落とし穴！

- ➌ 日射しが当たらない室内
- ➍ 下校中など、活動が終わった後

熱中症には「直射日光」「運動中」といったイメージがあるかもしれませんが、これらの状況下でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大事です。