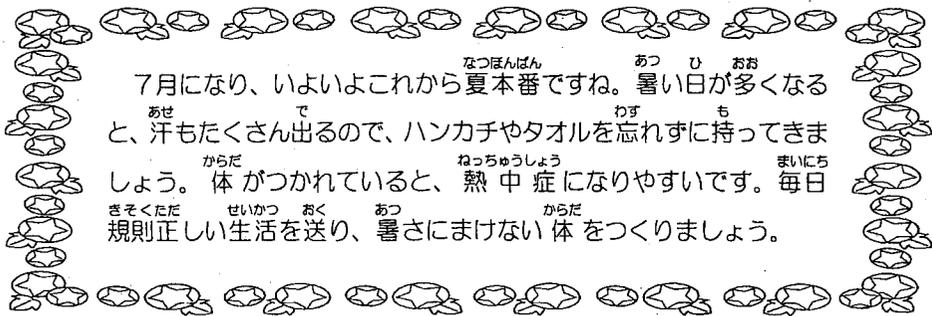
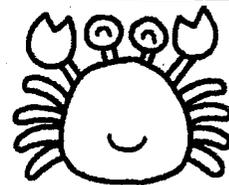




2018. 7
 おおたかの森小学校
 保健室 NO4

ほけんちくひょう
 保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
 熱中症を予防しよう



7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。暑い日が多くなると、汗もたくさん出るので、ハンカチやタオルを忘れずに持ってきてしょう。体がつかれていると、熱中症になりやすいです。毎日規則正しい生活を送り、暑さにまけない体をつくりましょう。

熱中症にならない!

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしょう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

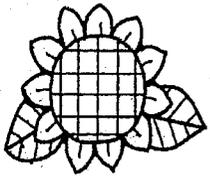
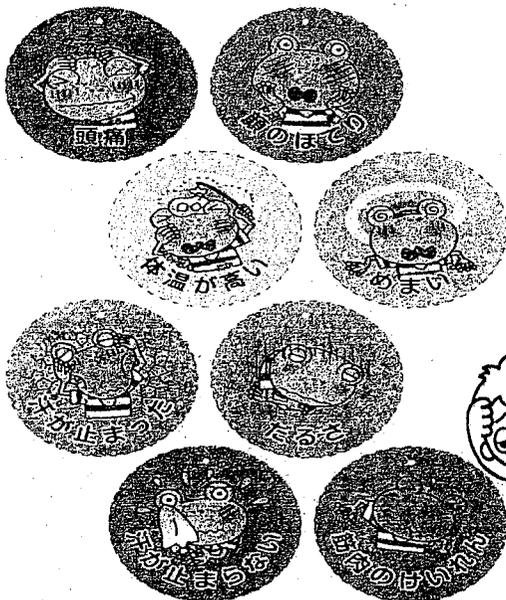


熱中症とは?

暑く湿度が高いところや、運動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりしてさまざまな障害がおこることを「熱中症」といいます。

「熱中症」は炎天下でおこるものと思いがちですが、体育館などの屋内で活動しているときにもおこります。風通しをよくし、こまめに水分をとり、定期的に休けいするようにしましょう。

熱中症の症状

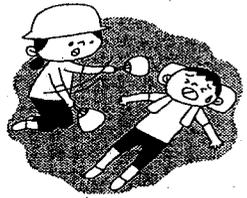


①しっかりと睡眠をとり
 ②3食きちんと食べて
 ③適度な運動をして
 暑さに負けない体をつくろう!



熱中症の応急手当て

友だちが熱中症になったら、まずはすずしい場所へ移動させ、先生などの大人を呼びましよう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなどで首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。



保健室の前のろう下のかべに、測定器と熱中症予防運動指針というものがあります。測定器で温度・湿度・暑さ指数を計っています。その指数をみて、その日安全に運動ができるか熱中症予防運動指針に示しているのチェックしてみてください!



夏に出やすい感染症

虫さされに注意!

咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)がでて、白目が充血したり、自やに、のどの痛みがでます。熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急いで、のどの奥に水ぼうがで、のどが痛みます。熱は2~3日、発しんは1週間ほどで治ります。



手足口病

おもに手のひらや足のうら、口の中に水ぼう性の発しんがでます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。熱は1~2日、発しんは1週間ほどで治ります。



流行性角結膜炎(はやり目)

自やにがでて、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱をともなうこともあります。治るのに2~3週間はかかります。



保護者の方へ

4月からさまざまな保健関係の提出物にご協力いただき、ありがとうございました。7/9(月)に、「健康の記録」を返却いたしますので、ご家庭で身体計測の個人カード等と合わせて見ていただき、ご確認をお願いいたします。1年生の心臓検診の結果は、通知が届きしだい、お知らせいたします。治療検査済み報告書をご提出された方は、後ろのメモ欄に添付いたします。提出の時期によって添付が遅れる場合がございますので、ご了承ください。また、予防接種歴など追記事項がありましたら、ご記入ください。なお、ご不明な点はお問い合わせください。治療勧告書は、治療が必要な場合のみ配布しています。(歯科検診のみ全員に結果をお渡ししています。)

「健康の記録」 配布：7月9日(月) 提出：7月13日(金)まで

ハチ

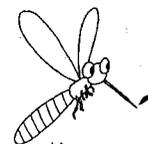
野外でハチに出合うことは多いですが、スズメバチは大型で毒も強いのでさされないようにすることが大切です。追いはらおうと棒などを振り回すと、ハチを興奮させて危険なので、静かににげます。巣には近寄らないようにします。



大きさ 20~40mm

カ

家の周り、野外の山林、湖、田んぼ、海岸など、どこにでもいます。野外活動をするときは、長そで・長ズボンを着るようにしましょう。カにさされて高熱が出たら、 Dengue 熱やジカ熱の疑いもあるので病院に行きましょう。



大きさ 4~5mm

セアカゴケグモ

外国から日本に入ってきたクモです。当初は西日本の一部に見られましたが、最近は日本各地にいます。腹部背面と腹面に赤色の模様があります。神経毒を持ち、かまれると危険なのでさわらないようにしましょう。



大きさ 8~12mm

マダニ

草の上などで人や動物が通りかかるとを待っています。遠足などで山や森に行ったときに、気がつかないうちにさされていることがあります。遠足などから帰ったら、ふる場でマダニがついていないかをよく点検しましょう。



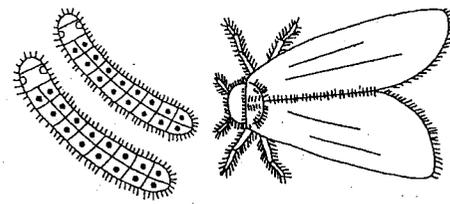
大きさ 2~3mm

チャドクガに注意!

ツバキやサザンカにふれたときに、チャドクガの針がささることがあります。チャドクガの幼虫やさなぎ、成虫には、毒の針があり、ささるとかぶれてかゆくなります。特に初夏から秋には幼虫が多いので、気をつけましょう。

幼虫

成虫



大きさ 12~18mm

