

# ほけんだより 7月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 4 号] 2016年 7月号

## 暑さに負けない体づくり!

熱中症になりやすいのは、急に暑くなった日、風が弱い蒸し暑い日です。梅雨が明けると一気に真夏がやってきます! 7月も「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、残り少ない1学期を元気に過ごしていきましょう。

### 7月の保健・安全行事

- 1日(金) 第1回学校保健委員会
- 5日(火) 清潔検査

※つめ、ハンカチ、ティッシュを忘れずに!

- 11日(月) 海の安全教室 5校時
- ※大竹サーフライフセービング来校

### 今月の目標

- 【保健】 熱中症に 気をつけよう
- 【安全】 交通安全に 気をつけよう

## 熱中症を予防しよう!

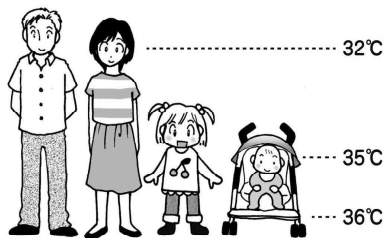


### 子どもの熱中症

こんなところに気をつけましょう

#### 気温

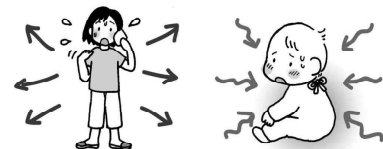
☞ 子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

#### 体温調節

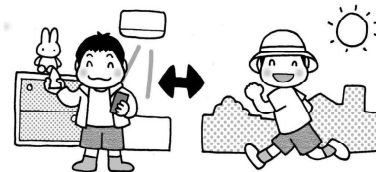
☞ 体温を調節する力が未熟です



子どもは、汗をかくて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度(深部体温)が急上昇して、熱中症の危険があります。

#### 服装の調節

☞ 大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。

●顔が赤く、汗もひどい。どうすればいい?

→ すぐに冷房のきいた建物の中や、風通しのよい木陰へ移動しましょう。

●すぐに「のどが渇いた」と言うけど...

→ のどの渇きを訴えたら、そのたびに水分補給を。糖分のとり過ぎを防ぐため、お茶か水を基本にしましょう。

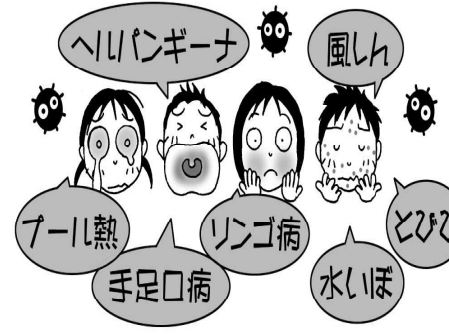
●子どもが熱中症になりやすい場所は?



→ 「駐車場」と「住宅」で、特に多く発生しています。短時間でも、子どもを車内に残さないこと。室内でも、体調の変化に気をつけて。

※参考: 「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省、「熱中症患者速報 平成25年度報告書」国立環境研究所

### 夏に気をつけたい感染症

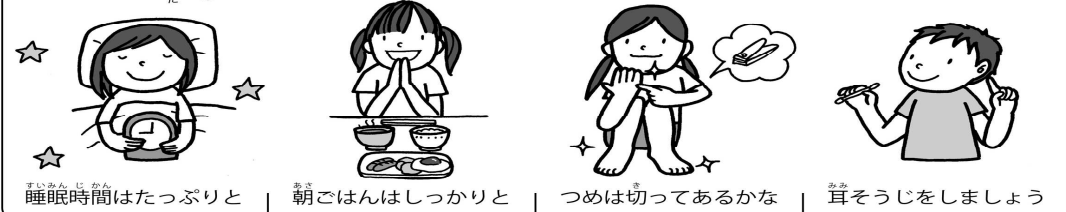


### 予防の基本は「手洗い・うがい」

夏にかかりやすい感染症は、伝染性紅斑(リンゴ病)・溶連菌感染症・咽頭結膜熱(プール熱)・手足口病・ヘルパンギーナなどです。伝染性紅斑は軽いかぜ症状があり、両頬にリンゴのような赤い発疹ができます。腕やももにも発疹が広がり、かゆみやほてりがありますが、発疹が出る頃には感染力はなくなっています。

☞ これらの感染症は、出席停止の対象になりますので、病院で診断を受けましたら学校へ連絡してください。7月も健康に気をつけて元気に夏休みを迎えられるようにしましょう!

### 楽しい水泳学習のために



- ◎ 7月は、12日(火)と15日(金)に「とっぷさんて」で行います。
- ◎ 目や耳・皮膚の病気、かぜや下痢をしているなど、体調が悪い時は、無理に入らないようにしましょう。
- ◎ 「水泳カード」には、保護者の方がお子さんの様子や朝の体温を必ず記入し、印を押してください。

★7月7日(木)は「サマーフェスティバル」! 大竹の鹿島灘海浜公園で実施します。行きは全校で歩きますので、体調を整え元気に参加できるようにしましょう。熱中症予防のために、水分補給の水筒や、汗ふきタオル、首周りを冷やすクールバンドを使用するなどの準備をお願いします。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

## 熱中症!?

高熱があるときは 迷わず救急車を呼び!

119番通報!

水をかけたり うちわであおいで 体を冷やそう。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスバックで冷やす。

いざというときに 仲間の命を救えるように、 手当の仕方、覚えておいてほしい!