

ほけんがより 7月

2023. 7. 18 意岐部東小学校 保健室

最高気温が30度を超える日が続いています。梅雨明けはまだですが、もうすっかり夏らしい暑さになってきました。もうすぐ夏休みですが、5年生は、今週の木曜日と金曜日に林間学校があります。どの学年も2学期につながるように、1学期をしっかり締めくくりたいところですね。

体が暑さになれていない時期なので、熱中症になる人が増える時期です。こまめな水分補給や暑い場所に長い時間いないように気をつけましょう。また、暑さや冷房で体が冷やされることで疲れがたまってしまふことや、冷たい飲み物や食べ物をいっぱいとりすぎてお腹が痛くなることも夏の時期によくあることです。体調不良をきっかけに感染症にかかることもあるので、体を冷やしすぎないようにしましょう。夏に流行しやすい感染症を確認しておいてくださいね。季節外れのインフルエンザも今年は多いようです。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。



夏休みが始まります！



熱中症に注意！

水分補給を



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にします。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってください。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかると思います。



その 〇〇 不足 熱中症の危険あり!

すいとう 水筒を
わす 忘れちゃった

水分不足

あせ 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない
といけません。ポイントは“のどが
かわ まえ の そと い
渴く前”に飲むこと。外に行くとき
すいとう わす は水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日
よ 夜ふかししたから
ねむ 眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねっ 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまう。毎日十分
すい 睡眠をとみましょう。

すず 涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいこう 最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。

なつ やす 夏休みにある
チャンスって?

なつ やす 夏休みには大きなチ
ャンスがあります!

それは、
あなたがもっと健康になるチャンス
です。

1 学期の健康診断で、受診のお知らせを
もらったあなた。まだ病院に行けていない
なら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健
康のことで心配ごとがあるなら、おうちの
人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2 学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。