

ほけんだより 7月号



令和5年 7月3日（月） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

暑くなってきました! 熱中症に注意 ⚠

いよいよ夏本番。最近はとても暑い日が続いています。熱中症は体温の調整が上手くいかなくなることで、めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気を起こす怖い病気です。ならないための予防をしっかりとしましょう。

熱中症予防の3カ条

② 朝ごはんを食べる



ねている間に失われた水分を、朝ごはんを食べることで満タンにすることができます。

① こまめな水分補給



「のどがかわいたな」と感じる前に水分をとることが大切です。

③ 質のよい睡眠



冷房や寝具などを工夫しましょう。冷房は付けっぱなしではなくタイマーをセットしましょう。

このほかにも…「暑さに慣れる」ことも大切です。「暑さに慣れる」とは一言でいうと「汗をかけるようになること」です。適度な運動をして、汗をかく習慣をつけましょう。

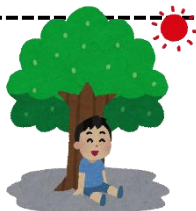


万が一熱中症になってしまったら・・・

熱中症にはこんな症状があります

- めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 大量に汗をかく 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ
- 疲れ 集中力の低下 意識障害 けいれん (重度な症状)

① 涼しい場所へ移動する



② 水分補給 (塩分が入ったもの)



③ 身体を冷やす

首・脇の下
太ももの付け根



① ~③をしても症状がよくなる場合は病院を受診しましょう。重度な症状のときは迷わず119!

もうすぐプールがはじまります！

保護者の皆様へ

ご家庭での健康観察にご協力をお願いします。



プールに入れるかな？

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつも通りですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ じゅくじゅくとした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

あらかじめプールを見学することが分かっている場合は、連絡帳にてお知らせください。プール学習で心配なことがある人は、担任の先生や保健室の先生へ相談してください。



プール学習で気を付けたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

●主な症状

- ・ 39～40度の高熱
- ・ 喉の腫れと強い痛み
- ・ 目の充血や痛み・目やに

●予防方法

- ・ 手洗い、うがい
- ・ プール後は目（顔）もしっかり洗う



アタマジラミ

プールなどの水を介してうつることはありませんが、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようにご家庭でもご指導ください。

●特徴

- ・ フケとは異なり、指でつまんでも簡単に頭から離れません。
- ・ 卵は灰色で、髪の毛の根元近くに産み付けられます。

※万が一、卵や成虫が見つかった場合は病院を受診してください。また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡ください。

* 不潔とは無関係です。

