

ほけんだより

2023. 7. 3 No. 4
岐阜市立黒野小学校 保健室



7月の保健目標
暑さに負けないからだをつくろう



～ 夏のけが・病気に注意しよう。～

熱中症に気をつけよう！

夏になると、太陽の日差しが厳しく、気温も高くなるので、
熱中症（日射病や熱射病）にかかりやすくなります。

いよいよ夏本番です。
気温の高い日も多くなってきました。
暑さ対策を。



その□□不足 熱中症の危険あり！

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。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います。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

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。



夏に多い感染症

R/Sウイルス感染症

発熱や鼻水などのかぜ症状です。今年は乳幼児を中心に感染が広がっています。

溶連菌感染症

発熱・のどが痛むことが特徴です。薬の服用により、予後は良いようです。

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどが痛むことが特徴です。のどには水ぶくれができます。

伝染性膿痂疹(とびひ)

虫さされや湿疹をかくて細菌感染して水疱ができます。かゆいのでかいて感染が広がります。

虫さされにも気をつけましょう。

虫さされ…大変！でもあわてないで！

虫にさされたときにはどうしたらよいのでしょうか？

- ① 毒針や毒毛は、注意深く取り除きます。毛抜きや針で残さず取りましょう。
- ② 次に、石鹸と水でよく洗います。毒や毒毛を石鹸で洗い流すように、十分泡立てて、丁寧に洗います。
- ③ かゆくてもかかないようにします。かけばかかほど悪化する場合がほとんどです。かいたところが傷になったり、そこからばい菌が入って化膿したりすることもあります。かけば治るのも遅くなります。
- ④ 虫さされの薬を塗ります。腫れがひどいときは、冷シップをするとよいでしょう。
- ⑤ 虫にさされ、腫れやかゆみが強いとき、また、発熱したり、気分が悪くなったりしたときは、病院で診てもらいましょう。