

ほけんだより 7月

平成28年 7月
薬師寺小学校保健室
No. 5

おうちの人と一緒に
読みましょう！

7月の保健目標

- ・夏を健康にすごそう
- ・衣服の清潔に気をつけよう



少しずつ暑い日が増えてきました。体調はどうですか？暑くてもみなさんが元気よく校庭で遊んでいる姿を見ることができ、とてもうれしいです。でも心配なことがあります。遊びに夢中になって水分補給を忘れていませんか？暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので、こまめに水分をとるようにしましょう。



夏にはやる感染症に気をつけよう！



★手足口病★

口の中や手足の先に発疹ができる。微熱程度で、ほとんどが軽い症状。

★ヘルパンギーナ★

突然の高熱、のどの痛み。のどに発疹ができる。

★咽頭結膜熱★

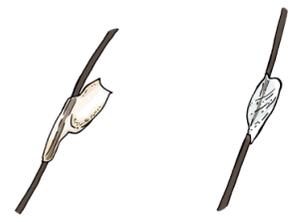
高熱、のどの痛み、結膜炎などの症状。



※予防の基本は「手洗い・うがい」+十分な睡眠で体力アップ！！

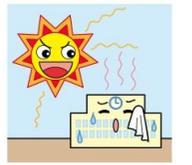
“アタマジラミ”に注意！

プールが始まるこの季節になると「アタマジラミ」がやってきます。「アタマジラミ」はその名前のとおり、頭に住みつくしらみのことです。症状はとても頭がかゆくなります。また、しらみは髪の毛に小さくて白い卵を産みます。多くは、プールでのタオルの共有や頭をよせあって遊んでいる時にうつります。髪の毛を洗っただけでは取れません。頭がとてめかゆい時はおうちの人に見てもらいましょう。



★「アタマジラミ」がみつかったら、病院を受診しましょう。ご不明な点がありましたら、学校にお問い合わせください。

熱中症にご注意を！



熱中症になりやすい時は？

気温が高い日



風が弱い日

湿度が高い日



急に暑くなった日

熱中症になると・・・？

軽度	中度	重症
<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・汗がとまらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい（倦怠感） ・虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・けいれん ・高熱 ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐ歩けない

★涼しい場所に移動する。
★氷で、首筋・わきの下・足の付け根を冷やす。
★水分補給をする。



意識がない時は、
すぐに救急車を！

熱中症を予防するには？

- ① ぼうしをかぶる
- ② こまめに水分をとる
- ③ 規則正しい生活を送る



熱中症に注意



保護者の方へ

暑い日が続く、子供たちの疲れもたまり、体調不良で保健室に来室する子が増えてきています。学校でも健康観察を徹底し、水分補給や汗拭きをするよう声をかけていきますので、登校前にハンカチ持参の確認、朝の健康観察の御協力をお願いします。