

げんきっこ

7月号

R4. 7 横央小保健室

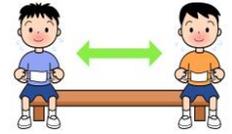


おうちのひととよんでね!

暑い季節がやってきました。体調不良を訴えて、保健室に来室する人が増えています。この時期は、熱中症や夏バテに注意が必要です。みなさんが楽しみにしている夏休みまで、あと少しですので、体調に気を付けながら元気よく過ごしましょう。



熱中症を予防しよう



7・8月は特に熱中症になりやすい時期です。熱中症予防が大切になってきます。感染症対策のためマスクをしていますが、登下校や外遊びのときなどは、マスクを外して、熱中症を予防しましょう。その際は、「人との距離をとること」「会話をひかえること」をわすれずに!!

○症状

- めまい ・ 顔のほてり ・ 筋肉のけいれん
- 手足のしびれ ・ 吐き気、おう吐
- 頭痛 ・ 大量の汗 ・ 体温が高い
- 呼びかけに反応しない（意識障害）
- 水分補給ができない など



○マスクの注意点

- マスクをしていると、口の周りの湿度が上がり、のどがかわいたと感じにくい
- 顔がマスクでおおわれており、体温が上がりやすい



○予防のポイント

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる（朝起きたときや運動する前にも水分をとることが大切）
- 外に出るときはぼうしをかぶる
- うすくて風通しの良い服装
- 運動するときや遊ぶときは、こまめに休む
- 体を暑さにならす
- 規則正しい生活をする

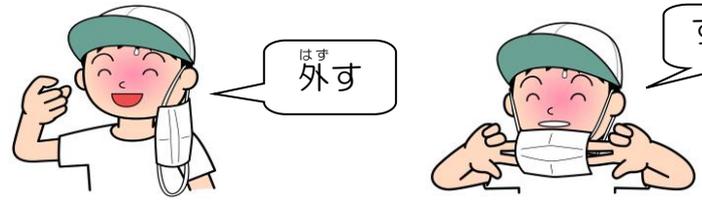


○応急手当て

- すずしい場所に移動する
- 水分と塩分を補給する
- 首やわきの下など、血流が多い部分を冷やす
- 意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



マスクをつけているのが苦しくなったら・・・

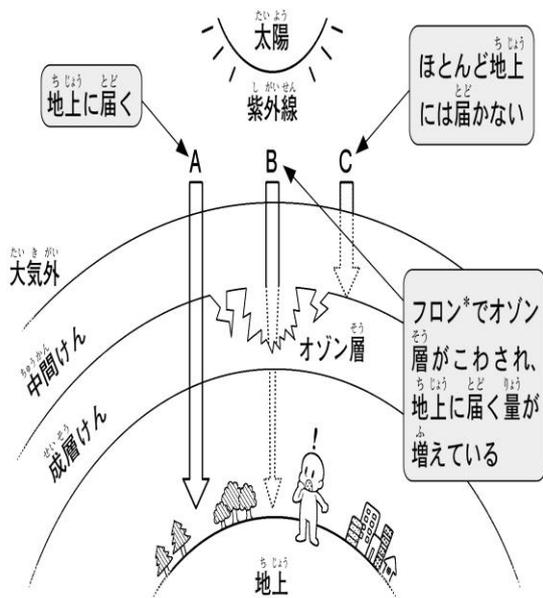


はずす ずらす

熱中症予防には、水分ほきゅうと休けいをわすれないこと!!

紫外線とは

太陽の光には、目に見える光（可視光線）と、目には見えない光（赤外線と紫外線）があります。紫外線には、さらに、A・B・Cの3種類があり、紫外線Bは、近年地上に届く量が増えています。紫外線は、浴び続けると体に害をあたえるので、注意が必要です。

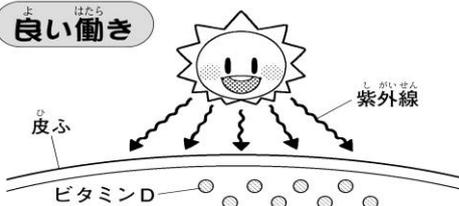


*昔のエアコンや冷蔵庫などに使われた、オゾン層をこわす物質。

© 少年写真新聞社 2022

紫外線の良い働き・悪い働き

良い働き

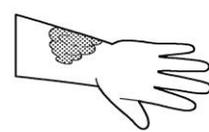


ビタミンDをつくり、骨の成長を助けます。また、殺菌作用もあります。

悪い働き

しわ・しみ

皮膚がん



紫外線を浴び続けると、将来しわやしみが増えたり、皮膚がんになったりします。

日差しが強いときは、服装などに注意して、紫外線を浴び過ぎないようにしましょう。

© 少年写真新聞社 2022

おうちの人へ



いよいよ今月末から夏休みです。長い期間のお休みとなりますが、生活リズムを崩すことなく健康で元気に過ごしてほしいと思います。また、お子さんだけでなく、ご家族の方も熱中症にならないよう、お気をつけください。



夏に多い感染症

病名	症状	対処法
咽頭結膜熱 (プール熱) 	・高熱 ・喉の痛み ・扁桃腺の腫れ ・目の充血、かゆみ ・目やに ・頭痛	・結膜炎の症状があるときは、家族間でのタオルの共有を避ける ・食事は消化の良いものを食べる
手足口病 	・口の中、手のひら、足の裏に水ほうや発疹ができる ・発熱	・食事は喉越しの良いものを食べる ・脱水症状に気を付けて、こまめに水分補給をする
ヘルパンギーナ 	・発熱 ・口の中の上あごの奥を中心に小さな水疱	・脱水症状に気を付けて、こまめに水分補給をする
流行性角結膜炎 (はやり目) 	・目の充血 ・目やまぶたの腫れ ・目やに ・涙	・家族間でのタオルの共有を避ける