



2019. 7. 2.
白石町立北明小学校
保健室



7月7日は七夕で、小暑です。小暑とは「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。これからの時期に心配なのが熱中症です。急に暑くなったり、暑さになれていない体には、予防が必要です。しっかり食べて、疲れを残さないようにしっかり睡眠をとって体力をつけるようにしましょう。

7月の保健目標：

規則正しい生活を送ろう

のどがかわいたと感じたときには、体の水分の2%がすでに失われているといわれています。のどがかわく前に、時間をきめて水分をとるようにするといいですね。熱中症は、暑さのために体温調節のバランスがくずれ、体温が異常に上がって起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高くむし暑く感じるときはおこりやすいです。kids express「水分補給を忘れずに！」の冊子を渡しています。お家の人と一緒に読み暑い季節を元気に過ごしてほしいと思います。

夏に気を付けるウイルスたち

エンテロウィルスの仲間

- ヘルパンギーナ
 - ・高熱 (39~40度)
 - ・のどの痛み
 - ・のどの奥に、小さく赤い水疱
- 手足口病
 - ・軽い発熱 (37~38度)
 - ・口の中や手足、おしりに水疱

アデノウィルス

- プール熱
 - ・発熱 (38~39度)
 - ・のどの痛み
 - ・結膜炎 (目の充血、炎症)

どれも、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲みこみやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう。

熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水もいいよ。1ℓの水に、1~2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

熱中症予防には、緑茶より麦茶、汗をたくさんかく時は、スポーツ飲料を！

気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

夏も大切 手洗い・うがい！

「手洗い・うがい」といえば、かぜの予防のあいことばのように、実は、暑い時期にも大切です。上のように、夏にも元気なウイルスがたくさんいます。とくに、暑さで食欲が落ちたり、夜ふかしをして睡眠不足だったりすると、ウイルスや細菌とたたかう体の力が弱くなり、夏かぜなどひいてしまいます。

- 外から帰った後
- 食事の前・トイレの後
- 動物をさわった後

保健委員で紹介した6か所を歌いながら洗っている人を見かけると嬉しくなります。石けんと流水でしっかりと手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。残すところ1学期も3週間となりました。元気に1学期を終えることができるようにしていきましょう。