

ほけんだより

平成29年7月3日
石垣市立登野城小学校
保健室

☆おうちの人とっしょによんでね☆

あつい夏がやってきましたね

あつい日が続いてます。発熱・腸炎などで、体調をくずしてお休みする子がいます。「熱中症」にも気をつけて、もうすぐはじまる夏休みを元気に過ごせるようにしましょう。みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐです！

夏も大切 手洗い・うがい

「手洗い・うがい」といえば、かぜ予防の合い言葉のようですが、実は、暑い時期にも大切。夏にも流行する感染症は、たくさんあるからです。

特に、暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜ふかしをしたりして、体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

●外出から帰った後

●食事の前・トイレの後

●動物とふれあった後

石けんと流水でしっかりと手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。



夏の事故を防ぐために こんなときどうする？

「海に遊びに行こう」と誘われた

A だまって遊びに行く

B 笑人に声をかける

答えはB。子どもだけで

水辺で遊んではいけません。



「川にくつを落としてしまった」

A 自分で拾いに行く

B 笑人を呼んで拾ってもらう

答えはB。子どもだけで何とかしよう

とせずに、笑人を呼びましょう。

夏は突然の雨が多く、急に水かさが増えることも。いつも遊んでいる場所でも事故は起きます。事故を防いで、夏を楽しく。



《おうちの方へ》

夏休みには、治療を・・・

先日、検査結果を持たせていますので確認をお願いします。「再検査や治療が必要」という結果をもらって、受診がまだの場合は、早めに専門医の診察を受けられますようおすすめします。

「むし歯」はすぐに治療を済ませた子が12名います。まだの子は、早めの治療をおすすめいたします。

(歯・口腔健診結果は、4月にお知らせしています) 受診がすみましたら、結果を担任まで提出ください。

☆裏面の「熱中症予防」についてもお読みください。

子どもたちには、学級で「熱中症予防」についてお話をしています。

1, 2年生には「熱中症予防カード」を持たせました。ご活用ください。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

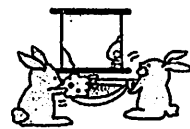
発熱して、のどがまっ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は、まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は、「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

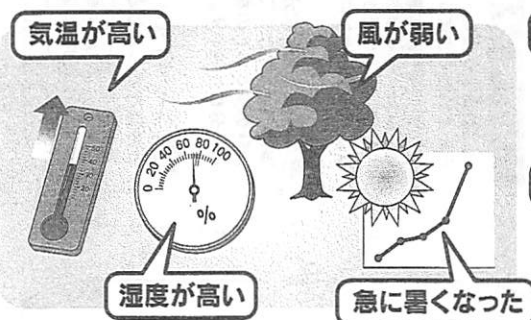
プール熱はタオルの共用に気を付けて



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

