

7月 夏ほけんだよ!



令和6年7月19日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.4



今週初めに「歯みがきカード」「めざせ!元氣な入谷っ子カード」をお返ししました。子どもたちと共に取り組んでいただきありがとうございました。保健委員会の子もたちがコメントを書き、シールをはりましたので、ご覧ください。

「めざせ!元氣な入谷っ子カード」に「寝る時間」を記入する欄があります。高学年でも「9:00」が多く、入谷の子どもたちが冬に感染症にかからなかった理由がここにあると思いました。夏休み期間中にはカードは出ません。スケジュールに合わせ、生活リズムに気をつけつつ、有意義なお休みを楽しんでください。

1. 夏に多い感染症にご用心

このところの暑さや気温差で夏かぜをひいている子が多いです。また、市内でコロナもちらほら出ています...



ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛み、口の中に小さな赤い発疹でき、やがて水泡になる。痛くて食事ができないこともある。水分がとれないときは脱水に注意。



いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

プールを介してはやることがあるためこういわれる。目やに、涙目、まぶしがる、結膜の充血と浮腫、まぶたの発赤と腫れに加えて、38~40℃の熱、のどが赤い、咳、鼻水などのかぜの症状がでる。患者の便からは4週間にわたりウイルスが排泄つすることがあるため、排便後はよく手を洗う。



手足口病

手のひら、足の裏や甲・手や足の指と指の間、唇や口の中に小さい水泡状の発疹が出るのが特徴。発疹が手足の全体、肘やひざ・お尻に多数みられることもある。1/2~1/3に38度の熱がみられる。水分がとれないときは脱水に注意。合併症をおこすことがある。

2. 熱中症にご用心

予防には、十分な睡眠、バランスの良い食事、水分補給、帽子をかぶる、こまめに休養があります。経口補水液が美味しいときは、心配です...

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

<熱中症が起こりやすい日>

日差しが強い日
気温が高く



急に熱くなった日



湿度が高い日



<熱中症がおこる行動や状況>

- * 休み明け・練習初日
- * 練習が連日続いた最終日前後
- * 長時間の屋外運動
- * 激しい運動
- * なれない運動

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



3. とびひにご用心

でんせんせいのかしん
伝染性膿痂疹

虫さされやあせも、湿疹をかきむしった皮ふに菌が感染し、またかゆくなり、かきむしった病変が、火の粉が飛び散って遠く隔った所に燃えついて焼けるように広がることから「とびひ」といわれます。皮ふと手を清潔にすることが予防になります。

<虫にさされたら>

水で洗う



氷で冷やす



かきむしらない



薬をぬる



ひどい時には病院へ

4. 時間の使い方にご用心

気がついたら、夜になっていた。あっという間に夏休みが終わっていた。ということにならないために・・・。

チャレンジ!!
アウト
メディア

メディア (テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど) はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

時間を決めよう

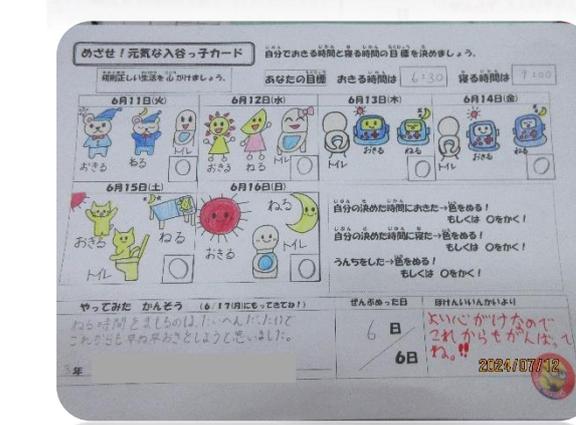
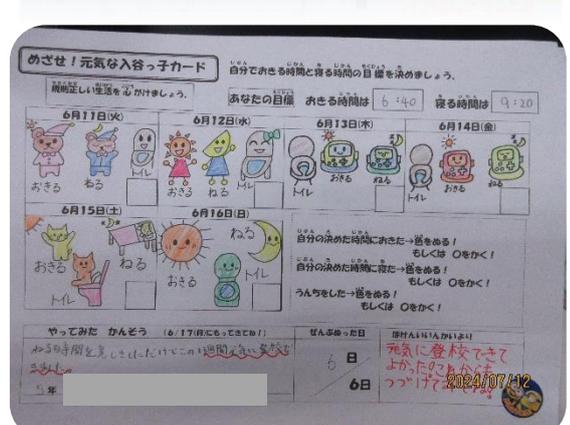
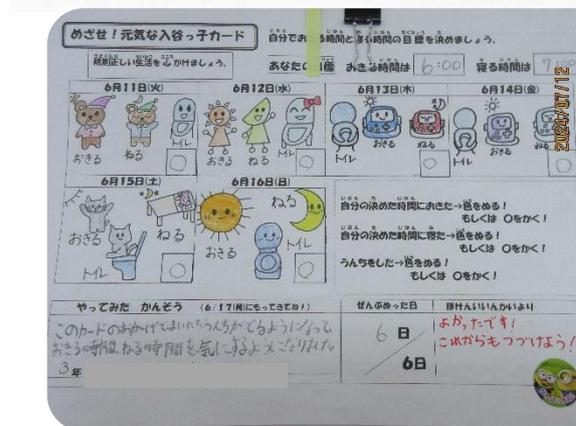


スマホやゲームの



| | |
|-----|-------------------|
| 📺 1 | 食事の時はテレビを消す |
| 📺 2 | 寝る1時間前からメディアを使わない |
| 📺 3 | 夕方以降はメディアから離れる |
| 📺 4 | メディアは、1日1時間以内にする |
| 📺 5 | 1日中、メディアのスイッチオフ |

「めざせ！元気な入浴っ子カード」のご紹介



○色ぬりが楽しみでがんばる子がいる一方で、色ぬりが嫌な子がいます。取り組みが大切なので、ぬらなくても丸をつければよいことにしました。○やってみて、「いつもどおりで簡単」「意外と難しい」の意見が見られました。○「早く寝たら、元気になった。」「つらかったけど、すっきり起きられた。」の感想にしめしめと思う私でした。・・・歯みがきは11月に載せます。