

# ほけんだより

## 7月の保健目標

なつ げんき  
夏を元気にすごそう

こんがりと日焼けをしている人がめだつようになってきました。いよいよ夏本番です。これから、暑さや疲れで、体の抵抗力は弱ってきます。早く寝る、栄養のあるものを食べるなど、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 熱中症に注意!

わたしたちの体は、汗をかくことで、体温を一定に保とうとします。けれども、大量に汗をかき、うまく水分補給や運動の調整をしないと、体のバランスが崩れ、脱水症状や熱中症になることがあります。



### ★こんな日は要注意!!

- ・気温が高い日
- ・湿度が高く、じめじめする日
- ・風が弱い日(風通しが悪いとき)
- ・睡眠不足で疲れがたまっている日
- ・長時間運動をしているとき

### 予防するには?

- 生活リズムをととのえましょう。(睡眠不足、体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう)
- 暑いときこそ、3度の食事をしっかりととりましょう。
- 運動をするときは水分と休憩をとりましょう。のどがかわいていないな、まだ大丈夫かな、と思ってもこまめに水分をとることが大切です。汗をたくさんかくときは、水だけではなく、塩分もとるようにしましょう。
- 風通しがよい服装をこころがけましょう。外に出るときはぼうしをかぶりましょう。

## プールで気をつけてほしい感染症について

### ● 咽頭結膜熱 (プール熱)

プールを介して感染することが多いことからプール熱とも呼ばれます。高熱、のどの腫れ、結膜炎など風邪に似た症状があらわれます。感染力が強いため、出席停止となります。トイレのあとの手洗いやプールの前後にはシャワーをきちんとあび、うがいをすることが大切です。

### ● 伝染性軟属腫 (水いぼ)

白色のいぼができる病気です。かゆみを伴い、ひっかくことで、他の部位に増えていきます。

### ● 伝染性膿痂疹 (とびひ)

虫刺されやあせもなどをかきむしってできた小さな傷に、黄色ブドウ球菌やレンサ球菌が感染して起こります。

### 伝染性膿痂疹(とびひ)になったら...



タオルの共用はしない。



いじらない、ひっかかない。伸びた爪は切っておく。



じゅくじゅくした患部はガーゼなどでおおう。



とびひがひどいときには、プールなどは控える。



皮膚を清潔にする。石けんの泡でやさしく洗ってよく流す。

とびひが広範囲で全身状態が悪くなければ、登校、登園はできます。医師と相談してください。

お風呂につかっていいかは、医師と相談してください。

# AED講習会へのご参加、ありがとうございました!

大切な命を守るため、全校で心肺蘇生法と  
AEDの使い方について学びました。

日時 : 6月29日(金) 14:00~

参加者 : 児童、保護者、教職員

講師 : 日本赤十字社石川県支部 岩本様

## ○水の中に落ちたときは…「ういて、まで」

一緒にいた場合は、大きな声で、大人の助けを呼ぶこと。

ブクやランドセルは体を浮かせるのを手伝ってくれる。

## ○反応の確認 大声・肩をトントン

→反応がなければ、協力者を呼ぶ。

協力者にAEDを持ってこること、119番通報をお願いする。

## ○呼吸の確認 胸とお腹の動き

→確認できなければ、胸骨圧迫開始。

強く、早く、絶え間なく。

## ○心室細動

AEDを使い、除細動を行う。

