

保健だより



じめじめとした梅雨が明けると、夏本番です。

新型コロナウイルス感染症を予防するため、マスクをしています。周りに人がいないときや離れているときには、熱中症予防のためマスクを取りましょう。「新型コロナウイルス感染症」と「熱中症」に気をつけて、元気に夏休みを迎えましょうね！！



あせもや虫刺されなどに注意!

○あせも

たくさん汗をかいた後にそのままにしておくと、かゆくなったり、赤いぶつぶつができたりします。汗をかいたらこまめにふきとり、シャワーをあびたり、着替えをするなど体を清潔にしましょう。

○虫刺され

まずは刺されないことが大事です！虫よけスプレーを使ったり、長袖を着たりしましょう。刺されてしまったら、洗い流し、冷やしたりかゆみ止めを塗るようにしましょう。

○とびひ

とびひの原因菌は、鼻の穴の中にたくさんいます。鼻を触った手で、あせもや虫刺されをかきむしってしまうと、とびひになってしまいます。



夏も下着は必須アイテム!

暑いからといって、素肌にYシャツや洋服を着ていますか？ Yシャツなどは、吸水性に優れているとは言えません。最近、機能性の高い下着も多く販売されており、「吸水速乾」などの効果があります。汗を吸って、すぐに乾くことで体温の上昇や汗の不快感を抑えます。目的に合った下着を上手に選び、快適にすごしましょう。

今月の保健目標

病気の治療をしよう

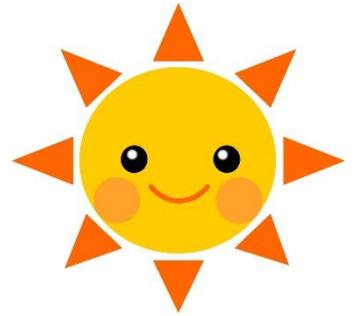
6~7月に行った健康診断で、所見があった児童生徒には、検診結果のお知らせを配布しました。また、所見のあるなしに関わらず、全ての健康診断の結果は、夏休み前に配布する「発育のたより」に記載されていますので、御確認をお願いします。

なお、治療が済んでいない人は、夏休みなどを利用して早めに受診しましょう。



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょう お
熱中症を起こしやすいのは…

- 子どもと高齢者
- 体力が落ちているとき
- 暑さに慣れていないとき（梅雨明けに、急に気温が高くなった時は要注意です！）
- 熱中症になったことがある人
- 肥満の人（学校管理下の熱中症死亡事故の7割以上が肥満の人です。）

予防のポイント

すいみん と あさ かなら
睡眠をしっかり取り、朝ごはんを必ず食べる



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給し



がいしゅつ じゅうぶん
外出するときは十分な

ひかげ きゅうけい
日陰で休憩する

もち
うちわなどを持いく

まわりに人がいないときは
マスクを外す



ふだん てきど そとあそび
普段から、適度な外遊びをして
あつさに慣れておく



がいしゅつ ぼうし
外出するときは、帽子を
かぶり直射日光を避ける



めん つうきせい よい
綿などの通気性の良い
服装にする

保護者の方へ

熱中症予防のため、熱中症警戒アラート（試行）が、関東甲信越1都8県に先行実施されます。（期間は6月30日（火）～10月28日（水）まで）

県単位で、県内いずれかの地点で、翌日の最高暑さ指数が33℃を超えると予想した日（前日）17時頃に「第1報」が発表になり、当日5時に「第2報」が発表になります。（詳細は「気象庁ウェブサイト」または「環境省熱中症予防情報サイト」）

熱中症警戒アラートが発令されたら・暑さを避けましょう・適宜マスクを外しましょう・こまめに水分補給しましょう

熱中症の症状及び対応（体を冷やしながら、救急車を呼びましょう）

重度	おもな症状
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい ・ 立ちくらみ 筋肉痛 ・ こむら返り 汗が拭いても拭いても出る 頭痛 ・ 体温38℃以下
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭ががんがんする ・ 頻脈 吐き気 ・ 嘔吐 ・ めまい だるい ・ 集中力の低下
III度	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 ・ けいれん 高熱（40℃以上）が下がらない

熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

