



## 7月の保健目標 : 夏を健康に過ごそう

6月の終わりごろから徐々に暑さが増し、本格的な夏を迎えようとしています。気候が大きく変化し始めるこのような時期は、体が暑さに慣れておらず、特に体調を崩しやすいです。規則正しい生活と水分補給を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

## 7月の保健行事

13日(金)立山登山事前健診(5・6年生)

## 水泳学習前の準備と朝の健康観察をおねがいします!

子供たちが楽しみにしている水泳学習が始まります。健康かつ安全に水泳学習を行うために、前日準備と当日朝の健康観察をお願いいたします。チェック項目を載せましたので参考にしてください。

## ○前日までの健康チェック

- 目や耳、鼻、皮膚の病気がある人(疑いも含む)は、治療を済ませましたか。
- 手足の爪を切りましたか。→人に怪我をさせたり、ふやけた自分の皮膚を傷つけたりして危険です。
- 前日は早く寝て、十分睡眠をとりましたか。→寝不足のために集中力が低下すると、思わぬ怪我や事故に繋がります。



## ○当日朝の健康チェック

- 発熱している。
- 下痢をしている。
- 鼻水や咳がよくでる。
- 食欲がない。
- 白目が充血している。涙や目やにが目立つ。
- 傷や湿疹、皮膚の色の異常が見られる。
- いつもと違って元気がない。
- その他の症状で体調が悪い。



※以上の症状がある場合は入水を控えることも考慮しますので、必ず担任までお知らせください。

また、心臓病や中耳炎、腎臓疾患などの慢性の病気で、水泳時に配慮が必要な場合は、担任までご連絡ください。

は や  
プールで流行りやすい感染症

水泳学習では、肌を露出する機会が多かったり体力を消耗しやすかったりするため、以下のような感染症が流行る可能性があります。水泳学習で代表的な感染症をご紹介します。

咽頭結膜熱(プール熱)	高熱、喉の腫れ、結膜炎を伴い、かぜに似た症状を呈します。首のリンパ節が腫れ、押すと痛みます。	出席停止
流行性角結膜炎(はやり目)	充血や目やに、ごろごろとした異物感の他、場合によっては発熱を伴います。	
急性出血性結膜炎(アポ口病)	目の痛みや、目やに、充血などが起こり、結膜下出血を伴うことが多いです。	
アタマジラミ	頭皮がかゆくなります。体長は2~3ミリ、平べったい卵円形をしており、ノミ類のように跳んだり跳ねたりはしません。	治療を始めれば入水可。 タオル、くし、水泳帽の貸し借りは禁止。

# 熱中症を予防しよう！

夏場に特に注意したいのが熱中症です。熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、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。子供は特に体温調節機能が未熟なので熱中症になりやすいです。

## ◆熱中症の予防について

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、さらに次のことを心がけましょう。

### ① こまめに水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ時は、30分に1回は休憩をとり、水分と塩分を補給するとよいでしょう。

お茶をわかして冷ます前に、塩を1つまみ入れておくと、熱中症予防に効果的。



### ② 無理をしない

体調が悪いときや、暑さに体が慣れていないときは、熱中症を起こしやすいので、無理をしないようにしましょう。

### ③ 屋外では帽子と薄着

外で遊ぶときは、涼しい時間帯を選びましょう。また、できるだけ薄着をし、つばのついた帽子をかぶりましょう。



暑さは予想以上に体力を消耗させます。その日の疲れはその日のうちに取りましょう！



## ◆熱中症にかかってしまったら…

熱中症の初期症状としては、「大量の発汗」「めまい・立ちくらみ」「筋肉痛・筋肉の硬直」があります。これらの症状が出たら、すぐに次の対処をしましょう。

- ① 涼しい場所に連れて行く（例：風通しがよい場所、クーラーが効いている室内）
  - ② 衣服をゆるめ、下半身をやや高めに寝かせ、体を冷やす。
  - ③ 水分・塩分の補給（経口補水液が最適）をする。
- ※ 呼んでも反応しないなどの意識障害があるときや、水分や塩分を与えても回復しないときは、すぐに**救急車（119番）**を呼ぶ。



～お知らせ～

- ・ **健康診断の受診カード**をもらってまだ受診が済んでいない場合は、夏休みを利用して受診してください。また、受診したけれどカードに書いてもらっていないという人は、連絡帳等でお知らせください。

じどうのみなさんへ

## けんこう 健康○×クイズ！



次の3つの問題文を読み、横の四角に、正しい文には○、間違っている文には×を書きましょう。何問正解できるかな？

問題文	答え
①日焼けは「やけど」と同じである。○か×か。	
②エアコンに長い間当たることによって、体が冷えて熱中症予防になる。○か×か。	
③夏はかぜが流行りにくい。○か×か。	

こたえ…①…○ ②…× ③…×  
 自分の体に合った日焼け止めなどでしっかりと対策をしよう。  
 エアコンをあまり使いすぎると体が暑さに弱くなる可能性があります。  
 夏に流行るかぜもたくさんあります。どの季節も手洗いうがいにはきちんとしておきましょう。