

ほけんだより 7月

令和 6 年 6 月 28 日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
養護教諭 塚田・橋

～7月の保健目標～

なつ けんこう
夏を健康にすごしましょう

熱中症対策を忘れずに!

梅雨が明けるといよいよ本格的な暑さがやってきます。
夏の始まりといえば、熱中症が気になりますね。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意！からだ暑さに慣れていない中では、激しい運動をしていなくても、熱中症になる危険が大きいです。特に疲れていたり、調子がよくなかったりするときは「このくらいなら大丈夫」と頑張りすぎないことが大切です。こまめに水分・休憩をとり、元気で楽しい夏を過ごしましょう。



あつ しすう
WBGT (暑さ指数) をチェックしよう!



WBGT (暑さ指数) とは……

気温だけでなく、じめじめ度(湿度)や太陽の光の強さ(日射・輻射)などを取り入れた指標です。高いほど、熱中症の危険が高くなります。

WBGTに合わせて、運動を制限し、こまめに休憩を取ったり、水分補給をしっかりとすることで熱中症を防ぐことができます。学校の体育の授業や、休み時間も同じように対策をして過ごします。

学校では、保健室と児童玄関に掲示しています。毎日確認してみよう!



もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



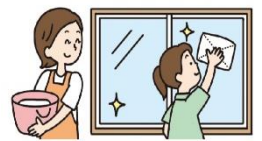
冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる

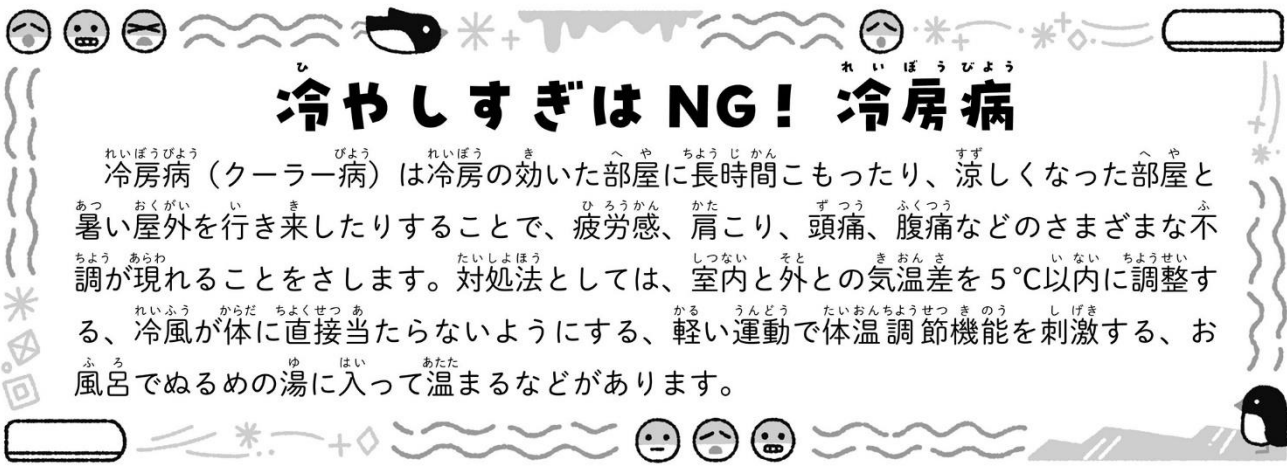


おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ





冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



じっとり、だくだく… 汗について



汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだ熱くなりすぎること

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだ冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。



また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたましましょう。

～おうちの方へ～

1 「定期健康診断の記録」について

4月から始まった健康診断が終了しました。ご協力いただきありがとうございました。7月中に「定期健康診断の記録」をお配りしますので、内容の確認をお願いします。健診の結果、医療機関の受診が必要と判断されたお子さん・欠席で未受診のお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。医療機関を受診されましたら、速やかに学校にご提出ください。まだ受診されていない方は、夏休みの期間を利用して治療を済ませるようお願いいたします。

もうすぐ夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことで、健康についても普段と異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康について気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。

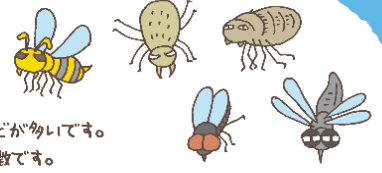
2 歯ブラシ配布について

江戸川区歯科医師会による歯の衛生事業の一環で歯ブラシをいただきました（江戸川区より毎月配布されている歯ブラシとは別です）。3年生には6月25日の歯科指導時に配布済みです。他の学年については夏休み前に配布いたします。夏休み中も歯みがき習慣の定着を目指して、家庭でご活用ください。

虫さされ



夏は虫の活動が活発になり、虫に触れる機会も多くなる季節です。
虫刺されは2~6歳の子どもの多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多くいます。
子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。
蚊は刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さい子どもほど強い反応が出ます。
一方で、ハチやムカデは刺されているうちに抗体ができ、次に刺された時にアナフィラキシーを起こすことがあります。



おちでのケア

とにかくかゆみを
おさえよう!!

予防

虫よけ

主成分: デート 6月未満 X
●年齢制限あり
●30%濃度のものは6~8時間有効
●6か月未満の乳児は使用不可
●6か月~2歳未満は、1日1回。
●2歳~12歳未満は、1日1~3回。

主成分: イカリジン
●年齢制限
塗る回数制限がない
●イカリジン15%濃度の
ものは6~8時間有効



清潔に

汗をふく

汗は虫刺されの部位を
悪化させます。
汗はこまめに拭き取り、
シャワーを浴びましょう。

つめを切る

虫刺されは掻き壊すと悪くなり、
とびひの原因にもなるので
子どもの爪の手入れも念入り!!



1 石鹸などでよく洗って 流水で流す



2 患部を氷のうなどで しっかり冷やす。



3 かゆみ止めの軟膏を塗る



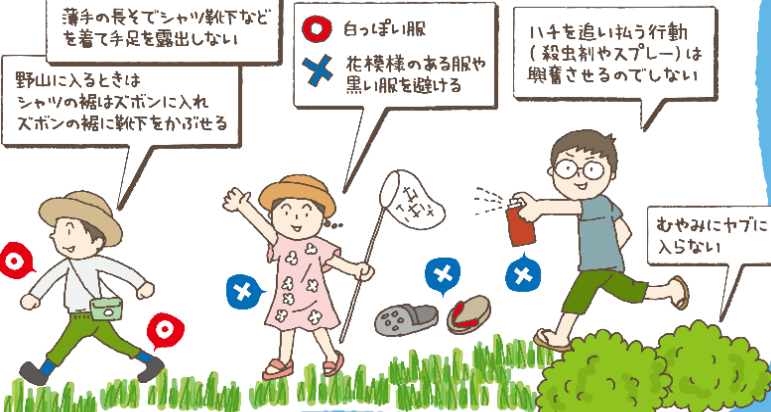
4 かゆみが強い場合には 抗ヒスタミン薬の飲み薬が 効くことも。



5 蕁麻疹、息苦しい、めまい、 嘔吐など全身症状を伴う 場合には病院を急いで受診!



服装



ハチの巣に
近づかない

薄手の長そでシャツ靴下など
を着て手足を露出しない

野山に入るときは
シャツの裾はズボンに入れ
ズボンの裾に靴下をかぶせる

白っぽい服

花模様のある服や
黒い服を避ける

ハチを追い払う行動
(殺虫剤やスプレー)は
興奮させるのでしない

むやみにヤブに
入らない



小さい子どもの場合、
刺されてすぐより1~2日後に大きく腫れます。
特に1~3歳は大人より強く腫れ、5~7日ほど続きます。
その間にかき壊してとびひの原因になることもあります。
アトピーの子どもの場合は特に症状が強くなります。

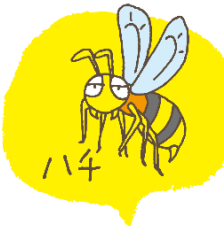
約5~7日 予防 ▶ 虫よけを使う
▶ 蚊取り線香 (喘息がある人は注意)

蚊アレルギー (蚊刺過敏症)
蚊に刺された時に38℃以上の熱や、
リンパ節の腫れ、刺された場所に
潰瘍ができた場合には
病院で詳しく検査を。

蚊を媒介する感染症
ヒトスズメバチによるデング熱や
コガタカイガによる日本脳炎などがあります。



山林の草むらなどに生息し、
林間学校やアウトドアなどで刺されます。
犬も毛から足首を刺されることが多いです。
親舎の犬も体がブヨに慣れない
場合が多く、症状は強く出ます。
刺された直後は刺し口が出血します。
水ぶくれになることも。



特に注意! 5~10月

刺された直後から数時間以内に
赤みや腫れ、痛みが出ます。
数日でよくなります。

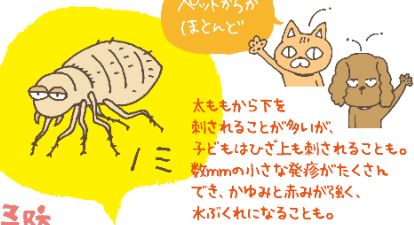
数日 (はりが
めくはるを
しれはのど
石けんを
3洗おう)

特に注意! 8月

▶ ハチの巣に近づかない
▶ 不必要に藪の中に入らない
▶ ハチを追い払おうとして刺激しない
▶ 白っぽい服を着て、
花模様のある服や黒い服を避ける

アナフィラキシーに注意!

以前ハチに刺されたことがある人が再度同種のハチに刺されるとショックを
起こすことがあります。
初めて刺された時に起こることもあり、刺されて30分以内におこることが多いです。
刺されたあとで吐き気、めまい、じんましん、息苦しいなど症状がある場合は、
座って休むのではなく、周囲の人に相談してすぐに病院に行ってください。
1回アナフィラキシーを起こしたら、刺された部分の反応が異常に強い場合は、
次に刺された時にアナフィラキシーを起こすリスクが高いです。
これらはエビネアリン自己注射用キット(エビネ)を知っておく必要があります。
スズメバチは集団で攻撃してくるので、一度にたくさん刺されたと雖でも
アナフィラキシーショックを起こすことがあります。



予防

▶ ペットのノミの駆除
(駆除シャンプーなど)
▶ ネコとの濃厚接触は
避ける

ペットからが
(ほとんど)

約3~7日



予防 ▶ 天気の良い日に布団を干す
▶ 部屋の換気
▶ こまめに掃除機



予防 ▶ むやみに藪の中に入らない
▶ 野山に入るときは肌の露出を少なく
▶ マダニがつかないように白っぽい服装
▶ 寝るときはダニキック
▶ 虫よけを使う (ただしツツガムシにはデイトのみ効果あり)

春~初夏~秋
マダニ 2~3mm 1cm 吸血後

数週間は注意