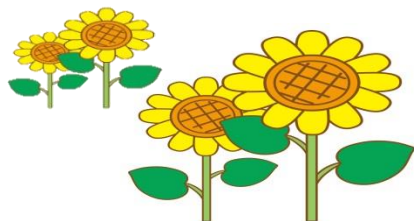


ほけんだより

平成 28 年 7 月 19 日
日野市立仲田小学校 保健室



夏休み

元気に過ごすために



『げんきいっぱい仲田っ子』せいかつカード』を実施します

1 週間ごとに起きる時間、寝る時間、生活の目標を決め、カードに記入します。できたところにシールを貼ったり、色を塗ったりしましょう。

夏休みに規則正しい生活が続けることは、熱中症や夏の病気にかからないだけでなく、2 学期を元気に過ごし、秋から冬にかけて流行する病気の予防にもつながっていきます。

今年度の夏休みも、家族揃って、「はやおき・はやね・あさごはん・あさうんち・はみがき」をがんばりましょう。

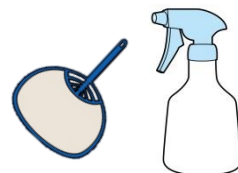
	7 /	/	/	/	/	/	/
じぶんにおきる							
あさごはん							
あさうんち							
はみがき							
じぶんになる							
もくひょう							
もくひょう							

とても暑い夏になりそうです 熱中症予防対策

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。体感温度は人によって差があり、誰もがちょうどよい室温の調節は難しいものです。衣服の調節をして、それぞれに快適な温度環境を作りましょう。特に、夜の室温調節は良い睡眠をとることにつながります。うまく室内温度と寝具、パジャマ等を調節し、ぐっすり眠れるようにしましょう。



運動後は、腕全体・顔・足へ直接水をかけて体を冷やしましょう。熱中症の症状が疑われ、一気に体を冷やしたいときは、霧吹きで消毒用アルコールと水を混ぜたものを体全体に吹きかけ、うちわ等で扇ぐとより早く体温が下がります。



こんな日は
熱中症に注意が
必要です。

- 気温が高い
- 急に暑くなった
- 湿度が高い
- 風が弱い

こんな症状があったら熱中症を疑います。

- 軽 めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない
- 中 頭痛 吐き気 倦怠感 虚脱感
- 重 意識がない 痙攣 高体温 呼吸への反応がおかしい
まっすぐに歩けない・走れない



※体調の悪い時は、特に注意してください。
無理をしてはいけません。

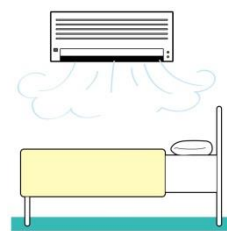
熱中症の予防法

- こまめに水分・塩分補給
- 日陰を利用
- 帽子や日傘の利用
- 涼しい服装
- こまめに休養



子どもがかかりやすい代表的な夏の感染症

6月から1年生を中心におたふくかぜ(流行性耳下腺炎)が続いています。また、プール熱(咽頭結膜熱)・ヘルパンギーナも各地で流行しています。夏の感染症も様々なウイルスが原因です。予防法は、「うまくきたえて」です。特に、空気の入れかえは重要です。エアコンを使用している時も換気は必要です! 夏冬関係なく、部屋を閉め切っていると、どんどん空気は汚れていきます。風の通りを考えて、窓を開け、換気をしましょう。扇風機などを利用して、風の通りを作る工夫をしましょう。



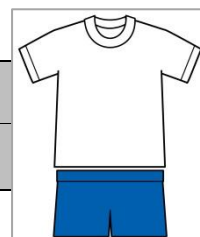
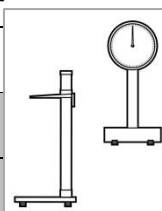
次の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) 発熱、耳のつけ根から頬、あごにかけての腫れと痛み 	プール熱 (咽頭結膜熱) 高熱、強い咽頭痛、目の充血、目やに、頭痛、リンパ節の腫れ 	リンゴ病 (伝染性紅斑) 両頬に盛り上がった紅斑、腕・足に網目状の紅斑、頭痛、咽頭痛、咳、関節痛 	ヘルパンギーナ 高熱、口腔内に痛みを伴う小さな水泡、のどの奥の腫れや痛み 	手足口病 微熱、手足・尻に発疹、口とのどの粘膜に水泡、口の痛み、食欲低下、よだれ 	溶連菌感染症 高熱、全身に痒みを伴う小さな赤い発疹、咽頭痛、吐き気、腹痛、イチゴ舌 	流行性角結膜炎 まぶたの腫れ、目やに、涙目  
---	--	---	---	--	--	---

- ・風疹：発熱、顔から全身に桃紅色の発疹、耳の後ろや首のリンパ節の腫れ、咳や咽頭痛
- ・とびひ(膿痂疹)：プヨプヨの水泡(膿みをもつ)、痒みを伴う水泡

9月の計測の予定

1	木	始業式・避難訓練・大掃除	7	水	計測/保健指導(3年)
2	金	給食始・草取り	8	木	計測/保健指導(4年)・着衣水泳(5・6年)
3	土		9	金	計測/保健指導(5年)
4	日		10	土	
5	月	計測/保健指導(1年)・委員会活動	11	日	
6	火	計測/保健指導(2年)	12	月	計測/保健指導(6年)



計測は、体育着を着用します。計測の日、体育着を忘れずに持たせてください。