

7月のほけんだより

小山田小学校
保健室
2022・6・30



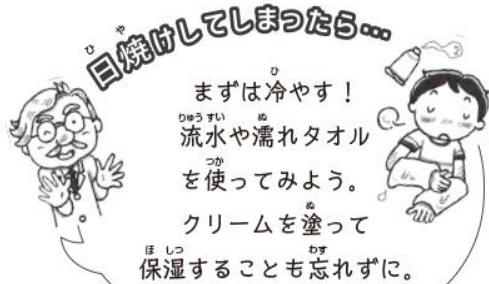
1学期もあと少しでおわりですね。もうすぐ夏休みです！夏本番をむかえます。
これからどんどん暑くなってきます。暑さに負けないように
体調に気をつけながら、夏休みまで乗り切りましょう。



夏の肌トラブル研究所



太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。



★ 夏は肌トラブルになりやすい時期です。しっかり予防してトラブルにならないように、そしてもしなってしまった場合は正しい処置をしてひどくならないように気をつけていきましょう!

ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意



く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

6月下旬から急に暑くなり、30度を超える日もあります。梅雨の季節だから、湿度も高く蒸暑く感じられます。こんな時に熱中症にかかりやすくなるので、しっかり予防していきましょう。

左の「熱中症予防のかきくけこ」はもちろん、外での活動では帽子をしっかりと被りましょう。特に休み時間の外遊びで、帽子をかぶっていない人がみられます。髪の毛は黒く熱を吸収しやすいです。熱中症にならないために帽子をかぶって遊んでください。



「まさか！」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

おうちの方へ



治療のお知らせをお渡ししています

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を渡しています。できるだけ早く、治療を受けるようお願いします。



●内科・眼科・視力・耳鼻科・聴力・尿検査・心電図検査の治療のお知らせは配付済みです。

◎本日歯科検診の結果を全員に配付しました。むし歯のない人ある人関係なく全員にプリントがあります。お子さんの歯がどのような状態なのかをお子さんと一緒にご覧になっていただければと思います。