



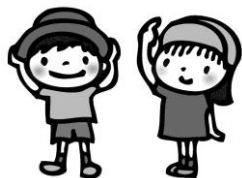
ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島 村 立 三島 小 中 学 校 保 健 室

平成 30 年 7 月 20 日 NO.10

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・

なつ けんこう き
夏の健康に気を付けよう



いよいよ、夏休みに突入！

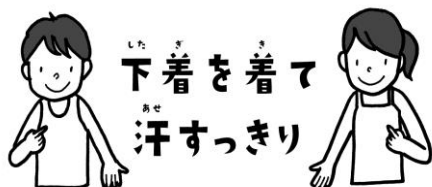


あっという間に、一学期がおわってしまいました。どれくらい、みなさんと話げたのでしょう・・・まだまだ、やれていないことがいろいろあります。2学期に、その続きを深めらるよう、夏休みは準備をしておきたいと思っています。

さて、梅雨が過去り「たかたろう」（屋久島方面に見える入道雲のことらしいです）が見えたたん、うだるような暑さがやってきました。そして、西日本ではドカ雨が降り「水害」が起きたりしています。

みなさん、いつ、どこで、どんなことが起きるか分かりません。いつでも対応できるよう、「そないあれば憂いなし」です。

8/21の出校日、みなさんに会えることを楽しみにしています。



下着を着て
汗すっきり

掲示物で、「暑い夏こそ肌着を着よう！」と貼っていましたが、ある中2のI君が「肌着と下着って何が違うんですか・・・」とつぶやきました。「肌着は、肌に直接つける衣類」「下着は、上着によって覆われる衣服の総称。特に、直接肌に着ける衣類。」～デジタル大辞泉より～だそうです。

改めて・・・肌着は汗を吸い取って体温を一定に保ちます。また、肌を清潔に保ちます。より快適に過ごすためにも、ぜひ着用しましょう。

咽頭結膜熱

主に高熱、のどの痛み、目の充血などの症状がみられます。「プール熱」とも呼ばれていますが、プールの水は塩素できちんと消毒されて

いれば問題ありません。実際には飛まつ感染や接触感染が多いです。予防法としては、タオルの貸し借りはしないこと、手洗い・うがいをしっかり行うことなどが大切です。なお、咽頭結膜熱にかかったら、主な症状が消えた後、2日を経過するまでは、学校は出席停止です。



高熱
目の充血
のどの痛み

（夏には、**夏に多くみられる感染症**熱中症について載せています）

ヘルパンギーナ

代表的な夏かぜの一つで、突然の高熱と、口の中（奥のほう）やのどに水ぶくれができるのが特徴です（手足口病と違って、

ヘルパンギーナでは手や足には水ぶくれはみられません）。やがて水ぶくれがつぶれて痛くなるため、食べたり飲んだりすることがつらくなりますが、脱水状態にならないようしっかり水分をとりましょう。他の感染症と同様、ヘルパンギーナの予防にも手洗いが重要になります。



高熱

口の中の
水ぶくれ

ねっちゅうしょう お かた 熱中症の起こり方

あつ ひ うん どう かつ どう
暑い日の運動や活動

たい おん じょう しょう
体温の上昇

へい じょう じ
平常時

い じょう じ
異常時

ほっかん
発汗などによって
からだ
体から熱をにがす



たい おん ちよう せつ へい ねつ
体温が調節され平熱へ

たい おん ちよう せつ
体温調節がうまく
できなくなり、
からだ
体から熱がたまる



ねっちゅうしょう
熱中症

ねっちゅうしょう しょうじょう たい おう 熱中症の症状と対応

じゅうしょうど 重症度	けいしょう 軽症			じゅうしょう 重症
しょうじょう 症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、 こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、 軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ 歩けない、高体温など	
たいおう 対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ			

ねっちゅうしょう お 熱中症が起こりやすいのは？

気温や湿度が高い、風が弱い、
日差しや照り返しが強いときは、
皮膚の表面から外気へと熱が逃
げていかず、汗の蒸発も十分でな
いため、体温がうまく下がらな
く、体に熱がたまってしまいます。
また、梅雨の晴れ間など急に気温
が上がったときも、まだ体が暑さに慣れていないことから、
熱中症が起こりやすいです。さらに、睡眠不足だったり、
感染症や下痢などで本人の体調がよくない場合にも注意が
必要になります。



ねっちゅうしょう ふ せ 熱中症を防ぐために

- ☐ 帽子などで直射日光をさける
- ☐ こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒にとる)
- ☐ 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ)
- ☐ 外で活動するときは途中で休憩をとる
(無理をしないことが大切)
- ☐ 日頃から体調を整える
(十分な睡眠、バランス
のよい食事など)

