

ほけんだより

5月

令和5年 5月24日
三島硫黄島学園 保健室

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。ですが、急に暑くなる日も増えてきました。まだ5月から熱中症にはならないと思いませんか？この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。疲れたときや、体調が悪いときは無理をせずしっかり休むことも大切です。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



水筒の中身がなくなったら水道水を補充しましょう！



暑いときは上着を脱ぎ、涼しい格好をして自分の体調管理をしっかり行いましょう。

BLS (一次救命処置) 教室を実施しました！



日赤の先生によるBLS(一次救命処置)教室を実施しました。倒れている人がいたら自分たちになにができるのか、どのような手順でAEDを使用したらいいのかを実演やビデオを通して学ぶことができ、実際に人形を使って心臓マッサージも行いました。身近に命の大切さを学ぶことができる時間となりました。



日赤の先生による講習



呼吸をしているか確認

心臓マッサージの練習





これから6月を迎えます。すでに気温も25度以上の日があり、児童生徒の体力や抵抗力も落ちてくることが予想されます。また、6月中旬から水泳学習も始まります。プールの水を媒介していろいろな病気に感染しやすくなります。衛生面で気をつけていても、接触の機会があればだれでも感染する可能性があります。家庭でも子供の様子を見てあげてください。

気をつけたい感染症

・アタマジラミ

プールの水を介してうつることはありませんが、タオル、くし、水泳帽子など頭に触れるものの共用で感染します。もし卵や成虫が見つかった場合は、診療所ではなく病院受診となります。また、感染拡大をふせぐために学校にもご連絡ください。

[症状]・卵はフケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪の毛からはなれません。・頭のかゆみ

[対応]・頭に触れる物を共用しない・シーツや枕カバーを毎日取り替える

・咽頭結膜熱(プール熱)

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱とも言われています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。学校感染症の一つで、出席停止の対象となります。

[症状]・39~40度の高熱・のどの腫れと強い痛み・目の充血や痛み、目やに

[予防方法]・手洗い、うがい

・とびひ

プールなどの水を介して感染することはありません。あせもや虫刺されなどを掻いて、傷に菌が感染しておこります。他の人との接触があると感染する可能性があります。

[症状]・皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。

[対応]・清潔に保つ・患部をガーゼで覆う・タオルなど共用しない



ご家庭でも登校前の健康観察をよろしくお願いします。

