

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和3年7月1日



夏休みまで、残り1か月をきりました。ジメジメとした梅雨が明けると、気持ちの良い天気になります。さわやかな青空を見ると、外で思いきり遊びたくなりますよね。でもこの時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、夏を元気に過ごしましょう。

## 「熱中症」を知って、予防しよう。

### 熱中症になりやすいのはこんなとき

#### 気象条件

- ◇急に暑くなった日  
(体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。)



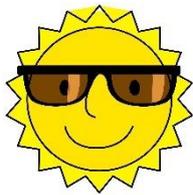
#### 体調

- ◇食事をきちんととっていないとき
- ◇かぜや下痢のとき
- ◇睡眠不足のとき



#### 環境

- ◇気温・湿度が高い
- ◇日差しが強い
- ◇風が弱い



### 熱中症の始まりはこんな感じ

- 気分が悪い
- 頭が痛い
- 手足がしびれる
- めまい、たちくらみがする
- こむら返りがある



### こんな人は特に注意

- ×いつも冷房がきいた部屋にいる
- ×運動をほとんどしない
- ×朝ごはんを食べていない
- ×夜ふかしをしている



### 熱中症にならないために

- 20～30分に1回、コップ一杯分の水分を取りましょう。(のどがかわいたときにガブガブとたくさん飲むのではなく、少しずつこまめにとりましょう。)
- 外に出かけるときは帽子をかぶったり、風通しのよい涼しい服を着たりしましょう。



### ～熱中症予防と感染症予防～

みなさんには学校でもマスクをつけてくださいねとお願ひしていますが、マスクをしていて、息が苦しくなったり、マスクの中が暑くなってきたときには、無理をしないでマスクを外して外の空気を吸ってください。

マスクを外すときの注意が3つあります。1つめは「お友達との距離をあけて外すこと」、2つめは、「マスクを外した時は近くでおしゃべりをしないこと」、3つめは「マスクを外すときはひもをもって外すこと」です。この3つを守って、上手に感染症予防と熱中症予防を行っていきましょう。

また、休み時間に校庭で遊ぶときにもマスクをしている人がいますが、苦しくなってしまうたり、熱中症にかかりやすくなってしまったりするので、マスクは外してもかまいません。なくさないよう、ポケットに入れておきましょう。

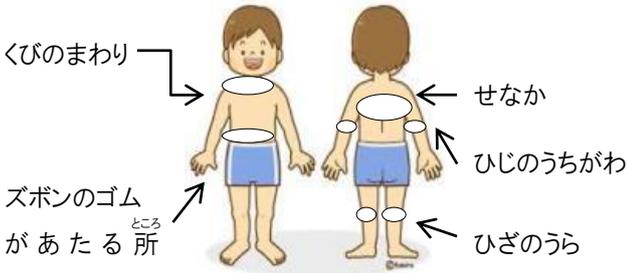
いまは、感染症だけでなく、熱中症も予防しなければなりません。自分の体調が1番よくわかるのは自分です。のどがかわいていなくてもしっかりと水分を取って、たまにはマスクを外して空気の入替えをして、自分の体を守っていきましょう。

あせをたくさんかく季節だから……

### ～あせもに注意！！～

あせもは、あせの出口(汗腺)が汗やほこりでふさがって、皮ふの中で炎症を起こしてできてしまいます。汗のたまりやすい部分に、白や赤の小さなぶつぶつができます。

◎あせをかきやすい箇所が、あせもができやすい箇所です。



### あせもをふせぐために



※あせもができたときは…

皮ふ科を受診するか皮ふを清潔にして、かゆみどめなどをぬってください。

あせもをひっかいたりするとばい菌が入って“とびひ”などになることがあるので、注意しましょう。

### 虫さされに気をつけて！

#### ◆さす虫

例：ハチ、毛虫など



#### ◆かむ虫

例：ムカデ、クモなど



#### ◆血をすう虫

例：蚊、アブ、マダニなど



野外での活動も多く、暑さのためにうすぎになる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いにおいに引き寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけるようにしてください。

### 6月 ハンカチ・ティッシュ・つめ切り 調べ 結果発表！！



パーフェクト

3-1

4-1

さくら1組



すばらしいです！！おめでとうございます。

項目によって全員0

1-1 (ハンカチ・つめ切り)

さくら2組 (ハンカチ)

おめでとうございます！次回はパーフェクトを自指して、がんばってください。

☆気温・湿度が高くなり、汗をたくさんかきやすい季節となりました。手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のハンカチやタオルを持ってくることをおすすめします♪

### 保護者様 生理用品の配付について

コロナ禍の影響により家庭で生理用品を用意することが難しい等必要とする児童に対して、生理用品をお配りいたします。お困りの方は、学校までご連絡ください。

こんにちは。保健室の高木です。

7/9(金)から、赤ちゃんを産むためのお休みをいただきます。みなさんとのお別れはとてもさみしいですが、また会える日を楽しみにしています。体に気を付けて、楽しい学校生活を送ってくださいね。お元気で。高木 亜美

