

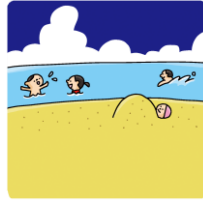
ほけんだより7月

北区立王子第一小学校
令和5年7月4日
保健室

蒸し蒸しとした暑い日が続いています。日中の気温が30℃を超える日も増えてきて、梅雨明けはもう間近です。日差しもまぶしく、夏本番ですね！熱中症にも注意が必要ですが、コロナやインフルエンザ、ヘルパンギーナなどの感染症も複数報告されています。今月後半からは、いよいよ夏休みです。体調管理を十分に、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

7月の健康目標

夏を
健康に過ごそう



夏といえば、プール！学校でも水泳の授業が始まりました。体調が優れない時や、けがをしている時は、プールに入ることはできません。夏休み中は、夏季水泳もあります。みんなで安全に楽しく水泳をするために、プールの前には次のような点をチェックしてみてください。

☆プールに入る前に、体の状態をチェックしよう☆

★前日の夜は、しっかりと眠れましたか？

★朝ごはんは食べてきましたか？

★手足のつめは切っていますか？

★耳そうじはしましたか？

⇒ 耳垢がたまっていると、プールの水でふやけて、
耳の炎症を起こすことがあります。

★こんな症状はありませんか？

• 熱やせき、鼻水などの風邪症状

• 腹痛、げり、気分が悪い

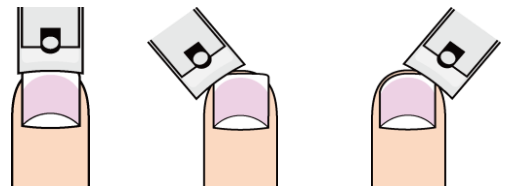
• 目のかゆみや痛み、赤み ⇒ 目の感染症の場合があります。

• 水いぼやとびひなど、うつる可能性のある皮膚の症状

• けがをしている

⇒ 絆創膏やテープを貼っている時は、プールに入れません。けがの状態を悪化させるのを防ぐため、また、プールの中で血が流れたり、絆創膏がはがれて排水溝に詰まったりするのを防ぐためです。

つめの切り方・・・



白い部分を少し残して、角に丸みをつけるように切ります。



足のつめも
忘れずに！

感染症流行注意！ ～ 基本的な感染症対策を心がけましょう

「東京都でヘルパンギーナが流行中で、警報基準を超えた」とのニュースが6月末にありましたが、王一小でもヘルパンギーナや、他にも複数の感染症の報告がされています。コロナ予防で徹底していた手洗いは、今も続けていますか？こまめな手洗いや、せきエチケットなど、普段からできる基本的な感染症対策を、もう一度見直してみてください。

【夏に流行しやすい感染症】

- ヘルパンギーナ：38℃以上の高熱と、喉の痛みや口の中に小さな水疱ができるのが特徴。
※出席停止期間は、症状が軽快し、医師が感染のおそれがないと認めるまで。
- 咽頭結膜熱（プール熱）：38℃以上の高熱や、目やにや充血などの結膜炎の症状が特徴。
※出席停止期間は、症状が治まった後2日経過するまで。

熱中症に気をつけよう!

◇熱中症とは?

暑くて湿度が高い環境にいて体温が高くなったり、運動で汗をかきすぎて水分不足になったりして、体にさまざまな症状が起こることを「熱中症」といいます。熱中症は、重症になると意識がなくなり、命に関わることもあるので、注意が必要です。

◇熱中症の症状は・・・

重症度Ⅰ（熱失神、熱けいれん）

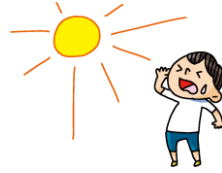
ぼーっとする、めまい、手足のしびれ、手足がつる

重症度Ⅱ（熱疲労）

頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、力が入らない

重症度Ⅲ（熱射病）

意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい、けいれん、まったく歩けない



日差しが強い屋外や、湿度が高い時に起こりやすい。

屋内でもなることもあるので注意です!!



◇熱中症の予防のためにできることは?

水分(塩分)をとる

真合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。



気温・湿度が高い環境では、運動をひかえる

外で活動する時は日かげで適宜休憩をとりましょう。

涼しい服装で過ごす



日差しが強い時は帽子をかぶったり、薄くて風通しがよく、汗を吸う素材の服を着たりするとよいです。

◇熱中症の応急手当



- ①涼しい場所へ移動させ、仰向けで足を高くして寝かせます。
- ②水分・塩分を補給させます。
- ③衣服をゆるめ、氷やぬれタオルなどで体全体を冷やします。
- ④意識が低下している場合、命が危険な状態です。すぐに119番、救急車を呼びましょう。

普段から食事や睡眠をしっかりと、暑さに負けない体づくりを心がけましょう!



熱中症予防に暑さ指数(WBGT)を活用しよう

昇降口に、熱中症注意情報を掲示しています。

「暑さ指数」は、熱中症の危険度を判断する数値として、環境省が出しているものです。暑さ指数が31℃を超える時は、校庭での遊びや校庭体育は中止としています。ぜひ掲示板もチェックしてみてください。

～ 保護者の方へ ～

6月末に、定期健康診断結果の一覧表を配付しました。お子様と一緒にご確認ください。健康状態の把握にお役立ていただければと思います。また、受診報告書の提出にご協力いただき、ありがとうございます。歯科や視力はまだ受診がお済みでない方もみられます。夏休みを利用して、お早めの受診をお勧めします。都内でも感染症が増えている傾向があるようです。生活習慣を含め、夏休み中の健康管理をよろしくお願いいたします。