



ほけんだより

令和元年 8月
三原市立久井小学校 保健室

夏休み、みなさん楽しく過ごしていますか？

三原市内では、まだ、手足口病が流行っているようです。手洗いうがいをして予防しましょう。手を拭くハンカチ、タオルの共用はしないようにしましょう。

天気の良い日に外に出ると、太陽の日ざしがとても強くなるせいで、熱中症にかかる人が多いようです。じっとしていても汗はたくさん出ます。運動する前に水分を摂って、帽子も必ず忘れないようにかぶりましょう。でも、帽子をかぶりっぱなしにせず、時々ぬいで、頭に風を通してくださいね。



鼻も大切に...8月7日「鼻の日」

●鼻のかみ方

片方の「小鼻」(鼻のふくらんでいるところ)をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりと小さざみにかみます。



両方いっぺんにかんだり、力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

●鼻血の止め方

顔をうつむきぎみにしてイスにすわり、親指と人さし指で小鼻を強くつまみます。5～10分くらい、そのまま血が止まるのを待ちましょう。

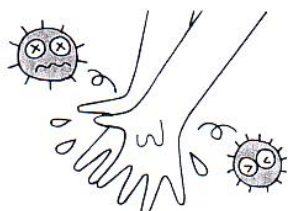


上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、もしのどに血が流れこんでも、飲んでしまわないようにしてください。

どうして？夏でも手洗い・うがい

「手洗い・うがい」といえば「冬のかぜ・インフルエンザ予防」。では、暑～い夏には手洗いもうがいも必要ない...？ それはちがいます。手足口病やプール熱など「夏かせ」のおもな予防法は、やはり手洗いとうがい。

また、手洗いは夏によく起こる「食中毒」などの予防にもつながります。夏でも冬でも、外から帰ったらしっかりと手洗い・うがいをし、病気の予防につとめてくださいね。



夏休み あなたを待つ しこんな「キケン」

●生活習慣のみたれ

夜ふかし、お菓子・ジュース・冷たいものとりすぎ、クーラーのきいた部屋でダラダラ...こうした生活は体調をくずすもどです。とくにこの季節は「夏バテ」が心配されます。



★予防のポイント★

休み中でも「早寝早起き」「しっかり3食とる」「からだを動かす」、そして「うちをする」の生活リズムを忘れずに！

●熱中症

暑い環境で起こるからだの障害で、次のような症状が出ます。

- ① 熱けいれん...手・足・おなかの筋肉の痛み、けいれん
- ② 熱失神...めまい、脈が速く・弱くなる
- ③ 熱疲労...だるい、頭痛、吐き気
- ④ 熱射病...高熱、皮ふがかわく、言葉・動きがおかしくなる

★予防のポイント★

「帽子をかぶる」「日ざしをさける(室内では風通しをよくする)」「まめに水分をとる(スポーツリンクがおすすめ)」などで予防できます。

●知らない人

楽しい夏休み。子どもだけで遊びに行ったり、外を出歩いたりすることも多くなるとおもいます。そんなとき、知らないおとなの人から声をかけられたら...あなたはどうしますか？



★予防のポイント★

絶対について行ってはダメ。「あぶない」と思ったら、大きい声を出し、すぐ逃げましょう。そして、出かける前にはおうちの人に「どこに」「だれと」「何をしに」行くのか、そして「いつ帰る」のかをはっきり伝えるようにしましょう。

知ってふせごう！「熱中症」

熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長いときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



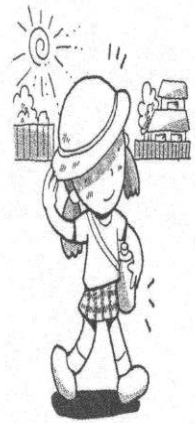
めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせず、すずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

夏にはやる病気に気をつけよう！



★予防の基本は、手あらい・うがいです！

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特ちょうです。のどには水ぶくれができます。



プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特ちょうです。



手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。



規則正しい生活リズムで♪

- ①決まった時間に起きる。
- ②カーテンを開けて、光をあびる。
- ③朝ご飯をしっかりとる。
- ④昼間は外で遊ぶ。
- ⑤夜おそくまで、テレビをみない。
- ⑥ねる2時間前には何も食べない。
- ⑦決まった時間にねる。

