

ほけんだより7月

北区立王子第一小学校

令和4年7月8日

保健室

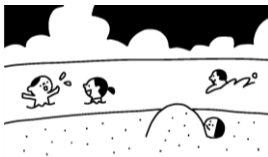


今年の梅雨は例年よりも早く過ぎ、本格的な夏の暑さになってきました。学校でも、暑さで校庭での遊びや体育が中止になる日も出てきています。気温や湿度が高い日は、こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

今月後半から、いよいよ夏休みです。新型コロナウイルス感染症の流行もまだまだ続いています。また、都内では、インフルエンザの流行により学年閉鎖を行った学校もあるという報告がありました。基本的な感染症対策を忘れずに、体調管理に十分注意して、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

始まっています。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。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。

★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ありますか？

★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

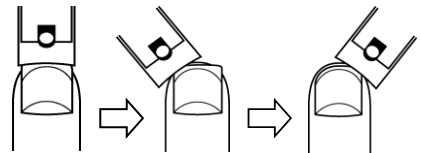
・腹痛、げり、気持ちが悪い

・目のかゆみや痛み、赤み（目の感染症の場合があります。）

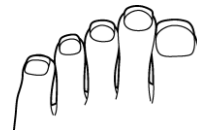
・水いぼやとびひなど、うつる可能性のある皮膚の症状

・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。）

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！

～ 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

重症度Ⅰ（熱失神、熱けいれん）

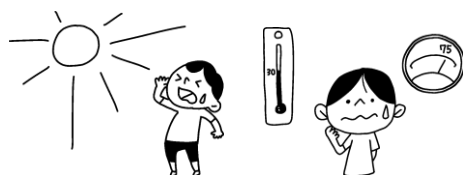
ぼーっとする、めまい、手足のしびれ、手足がつる

重症度Ⅱ（熱疲労）

頭痛、吐きけ・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、まっすぐ歩けない



日差しが強い昼間や、湿度が高く蒸し暑い日に起こりやすい

◇ 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。

◇ 熱中症の予防のために・・・

- ★ こまめに水分・塩分をとる。
- ★ 気温や湿度が高い環境では、運動をひかえる。
- ★ 日差しが強い時は、帽子をかぶる。
- ★ 首をぬれタオルなどで冷やす。
- ★ 普段から食事と睡眠をしっかりとる。

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。

