

ほけんだよい

札幌市立有明小学校
保健室 No. 4
令和4年(2022年)
7月13日(水)

蒸し暑い日が続いています。先週は南国のスコールを思わせるような雷雨が突然訪れた日もありました。北海道にはもう、あのすがすがしい夏は戻ってこないのでしょうか……。

先月末に5・6年生の見学旅行を終えて、クロカン走も1学期に計画していた日程は終了、今週は水泳学習や川遊びが計画され、子どもたちにとって楽しい活動が続いています。どんなに暑くても、身体を使う活動が続いても、休み時間には外に飛び出していける子どもたちの体力が、うらやましいです。

慌ただしく過ぎた1学期も残り10日ほど。川遊びが終わると大きな行事がひと段落し、長いお休みを前に少し落ち着いた日々になりますね。

暑い日はまだまだ続きそうです。体調管理に努めていきましょう。



夏に流行しやすい感染症

咽頭結膜熱(プール熱)

手足口病



アデノウイルスによる感染症で、高熱、のどの痛み、目の充血(結膜炎)などの症状があります。タオルなどの

共用や、プールの水を介して感染が広がるため、プール熱とも言われます。



口の中や手のひら、足の裏に発疹が出ます。発熱することもあります。ほとんどが軽い症状で経過しますが、感染が広がりやすいという特徴があります。

<日焼け>や<虫刺され>にも要注意!

紫外線の浴びすぎは、健康に影響を及ぼすことがわかってきています。過度の日焼けはやけどと同じ。痛みがひどくなり、熱が出てしまうこともあります。

- ・外に出るときは帽子をかぶる
- ・必要以上に肌をださない
- ・日焼け止めを使う
- ・紫外線の強い時間帯(10時~14時)の外出は控えめに
など、紫外線対策も工夫しましょう。



コロナ禍にあるこの2年間、インフルエンザだけでなく様々な感染症の流行がみられないまま経過しています。

マスクや手洗いなどの予防行動の効果なのか、それ以外にも理由があるのか……。

季節的には、急な発熱などが出てきてもおかしくない時期です。夏に流行しやすい感染症について、確認しておきましょう。

ヘルパンギーナ



突然の高熱とのどの痛み、のどに特徴的な発疹がみられます。

のどの強い痛みにより、飲食が困難になる場合があります。脱水に注意が必要です。

蚊~炭酸ガス(呼気に含まれる二酸化炭素)や熱、汗のにおいなどに反応します。

ハチ~香水やヘアスプレーなどの香りに反応します。

外に出るときは虫よけスプレーを上手に利用しましょう。

山や川の近くなど、虫の多い場所に行くときは、長袖・長ズボンで。



熱中症 かもしれません

その症状



熱中症に気をつけよう!



めまい・顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き気



高体温

熱中症

症状別重症度

熱中症を

防ぐために

- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスのよい食事
- ・軽い運動で汗が出やすい体づくり
- ・のどがかわく前の水分補給
- ・塩分の補給
- ・帽子をかぶる
- ・ゆったりした白っぽい服装
- ・冷たいタオルや保冷剤で体を冷やす

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



いっき飲み で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切・・・だからといって、ゴクゴクゴクッと「いっき飲み」になっていませんか?

体が一度に吸収できる水分は、200~250mlと言われていて、それ以上の水分を摂っても、尿として排泄されてしまいます。運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えません。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついついいっきに飲みたくなるので、「のどが渴く前」にこまめに水分を摂ることが大切です。



先日、朝方の雨が上がってこれから晴れてくるのかな?と空を見ていると、虹が出ていました。朝の虹はあまり見たことがなく、昼間や夕方に見える空とは反対側に、低いけれどきれいな弧を描いていました。

何かいいコトありそうと、気持ちが前向きになった朝。心がずっと軽くなる癒しをみつけていきたいですね。

何かいいコトありそうと、気持ちが前向きになった朝。

心がずっと軽くなる癒しをみつけていきたいですね。

