

ほけんだより



西小学校
保健室

海の事故

へのお願い

海の安全活動

300!



海の情報は
ここでGET!!

パソコンやスマートフォン、携帯電話から、
簡単にアクセスできます。




海の安全情報 で 検索

スマートフォンサイト
http://www6.kaiyaku.or.jp
http://www.kaiyaku.or.jp

- 1** 海で遊ぶときは必ず
ライフジャケットを着よう!
- 2** 海で泳ぐなら 海水浴場で!
気象・海象に注意して!
- 3** 海の緊急ダイヤル118番
海上保安庁へ

ねっ ちゅう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうどうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>！ 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>！ ただちに119番</p>

じゅうしょうど 重症度にかかわらず、すずい ばしょ ね 涼しい場所に寝かせてからだ ひ 体を冷やします。




もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートを かつよう 活用しましょう！

ねっちゅうしょう きけん たか よそう 熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。

かんきょうしょう 環境省の LINE アカウントを どうろく 登録しておく、この情報を とうじつ 受け取る ことができますので、ぜひご かつよう 活用ください。

環境省の LINEアカウント



危険！

ねっ ちゅう しょう 熱中症が 起りやすい 条件

か ら だ

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態 (下痢など)

行 動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない

環境

- 気温(室温)、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



ほけんがよりの7月



1学期も残すところあとわずか。毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気よく遊んだり運動したりして、気持ちのよい汗をかいているようです。水分補給をしっかりとしながら暑い夏を乗り切っていきましょう。

7月の保健目標

ぼうしをかぶろう 病気をはやくなおそう

新型コロナウイルス感染拡大中!

村内で新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。本村のインフルエンザ等感染症対策本部(コロナウイルス対策本部)より注意喚起が下記の通り示されましたので、お知らせいたします。

【学校における感染症対策】

- ① マスク着用の奨励 (教室での授業等、密集する場での着用の奨励)
- ② 細やかな手洗い・換気・手指消毒の奨励
- ③ 児童の健康観察

【家庭における感染症対策】

- ① 健康管理の徹底
- ② 児童生徒の栄養・休息等の確保に努め、身体の抵抗力を高めること

★夏に流行する感染症に注意★

<h3>咽頭結膜熱 (プール熱)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、涙が止まらない。 喉が赤くはれて痛みを伴う。 38~40度の熱が急にでる。 	<h3>伝染性紅斑 (りんご病)</h3> <ul style="list-style-type: none"> 軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。 
<h3>流行性角膜炎</h3> <ul style="list-style-type: none"> 目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。 	<h3>手足口病</h3> <ul style="list-style-type: none"> 主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。 

感染拡大を防ぐには

<h4>うがい・手洗いをする</h4> 	<h4>同じタオルを使わない</h4> 	<h4>感染している人は「せきエチケット」を忘れずに</h4> 
---	---	---

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりして

人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いついた節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなどをプラスする



夏の健康についてかんがえてみよう!

夏を元気に!

これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?



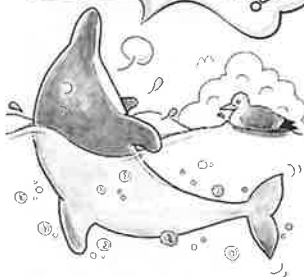
水分をとってイルカ?



遊

びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入ってイルカ?



冷

たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ?



寝

る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにしやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、

ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。



食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を



つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

ひや 日焼けはだいじょうぶ?

日に焼けることは悪いことではないのですが、焼けすぎると体によくないことも起こってきます。暑さ対策・日焼け対策をして、夏の乗りきっていきましょう!

日焼けを起こす紫外線

太陽の紫外線は、人体によい働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量に浴びると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。

また、紫外線を浴び続けることで、しわやしみが増えたり、皮膚がんや目の病気の原因になったりします。日差しが強いときは、肌を出すような服装はさけるようにしましょう。

