

ほけんだより

# にこにこげんきくん

7月号

西淀川支全第39号

平成29年7月3日

西淀川支援学校

保健室

しょうしょ  
小暑を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が

来ますよ」という合図の日です。2017年の小暑は7月7日。七夕と同じですね。七夕かざりをつける頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。



## 保健行事

7（金）体重測定（小）

11（火）歯磨き指導・フッ化物塗布（中2・3）

友だち

が チームメイト

## 熱中症

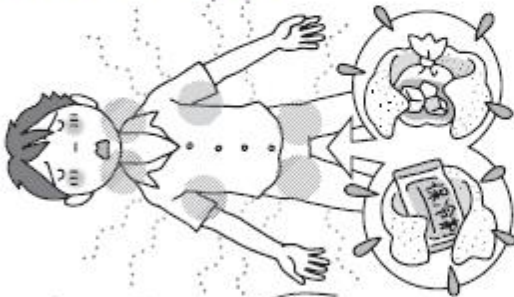
で倒れたら？

2

### できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときはここを冷やそう！】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおくのも効果的。

1

### まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

### 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！



# 夏に流行る！！3つの感染症



<p><b>手足口病</b></p> <p>口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。</p>	<p><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。</p>	<p><b>咽頭結膜熱（プール熱）</b></p> <p>発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。</p>
--	---	--

治療は？？・・・まずは水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は？？・・・「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体カアップ。



プール熱はタオルの共用に気をつけて！！

## アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。



でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

### ●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。



特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。

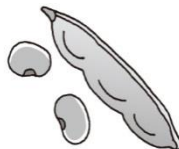
## 夏バテ防止！！

### おすすめ食材



豚肉

うなぎ



豆類