

ほけんだより



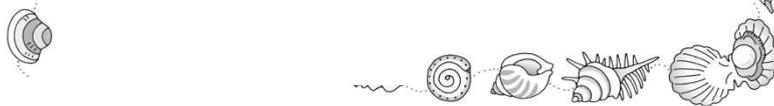
西淀支全 第87号
平成30年7月5日
西淀川支援学校
保健室

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに、プール学習を楽しみましょう。



7月の保健行事

- 6 (金) 体重測定 (小)
- 10 (火) 歯磨き指導・フッ化物塗布 (小4~6)
- 13 (金) 学校保健委員会 13:00~



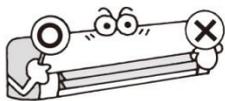
6/19 (火) に予定しておりました
歯磨き指導・フッ化物塗布 (中) は、
以下の日程で実施します。

10/2 (火) 高2 + 中1, 2
12/4 (火) 小1~3 + 中3

夏に下着は
いらない? No, No

夏の下着の大切な役割は

- ① 体を清潔に保つ**
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。
- ② 衣服内の温度変化から体を守る**
建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



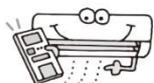
寝る時のエアコン あい? なし?

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」がキケン 睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン 就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

夏カゼに注意!

プール熱とヘルパンギーナ



プール熱 (咽頭結膜炎)		ヘルパンギーナ
アデノウイルスの感染。プールの水で目から感染することが多いです。せきでもうつりま す。	うつりかた	コクサッキーウイルスの感染。おもにせきや接触でうつります。便の中のウイルスからうつることもあります。
39~40度の高熱が3~7日続きます。のどが赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じます。	症状	38~39度の高熱。のどの奥が赤く腫れ、小さな水疱ができます。水疱が破れると痛みは強くなります。
手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。アデノウイルスは感染力が強いので、タオルの共用はやめましょう。	予防	手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。便の中には1カ月近くウイルスがいるため、おむつ替えには注意しましょう。
対応	特効薬がないので、こまめに水分を補給します。食事はのどが痛くて飲みこみにくいので、ゼリー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。	

熱中症かな?

涼しい場所で休みます

と思ったら

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

知っておきたい! あせも対策!!



吸水性、通気性のいい服装を選ぶ



やさしく汗をふく



汗をかいたらシャワーをあびる



清潔な服に着替える