

ほけんだより 6月

平成29年 6月1日
 杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋詰 菜々

暑い日が増えてきました。6月は熱中症にも注意が必要な時期です。特に梅雨のこの時期は湿度が高く、発汗しにくいいため、熱を外に放出しにくくなります。気温の変化についていけず熱中症になってしまう事例が少なくありません。水分、休養、そして栄養を充分摂るように心がけてください。



熱中症 正しく知って 予防しよう！

○熱けいれん（軽症）

- ・足、腕、腹の筋肉に痛みをともなったけいれん
- ・顔色が悪くなる
- ・立ちくらみ



○熱疲労（中等度）

- ・全身倦怠感、脱力感
- ・めまい
- ・吐き気、おう吐
- ・頭痛
- ・頻脈
- ・顔面蒼白



○熱射病（重症）

- ・異常な体温の上昇
- ・意識障害
- ・吐き気
- ・めまい
- ・ショック状態



いずれの場合も、涼しいところに運び、衣服をゆるめる

水分（0.2%食塩水…1ℓの水に2gの食塩）またはスポーツドリンクを補給すれば、通常は回復する。足を高くし、手足を先端から中心部へ向かってマッサージするのも効果的。



吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合や、症状が回復しない場合は救急車要請。



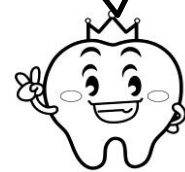
いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要。体温を下げるには、水をかけた濡れタオルを体に当てて団扇などであおぐ方法や氷や保冷剤などで首、脇の下、足の付け根など太い血管を冷やす方法が効果的。

死亡する可能性の高い緊急時!! すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う必要あり。



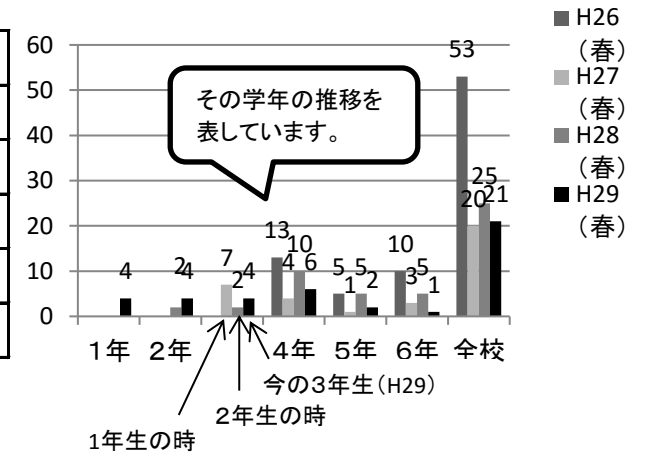
虫歯が少ないクラス ランキング

虫歯が減ってきているよ！ スゴイ！ 嬉しいね！



| | クラス（虫歯ありの人数） |
|----|--------------|
| 1位 | 6年2組（0人） |
| 2位 | 1年1組（1人） |
| | 5年1組（1人） |
| | 5年2組（1人） |
| | 6年1組（1人） |

杉四小「虫歯あり」の人数の推移



熱中症を予防する方法

- ① 暑いときには無理をしない
- ② 急な暑さには十分注意する
- ③ 汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに
- ④ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑤ 吸水性・通気性のよい服装で運動する



朝食を食べなかったり、夜更かしをしてしまったりなど、生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけるようにしてください。また、一度熱中症になったことがある人は、再度なりやすいので注意が必要です。お子さんの健康管理をお願いします。

一生懸命みがいているのに、なんか損！

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい？ 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまえば、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいのが、正解。



水泳が始まります

～水泳許可基準について～



チャドクガ ^{ちゅうい} に注意しましょう!



< チャドクガってどんな虫? どんな症状がでるの? >

ツバキやサザンカ、お茶などの葉を食べる虫です。6～7月頃と、9～10月頃に発生します。チャドクガは、たまご、幼虫(ケムシ)、まゆ、成虫(ガ)ともに毒針の毛をからだに持っています。その毛が、からだに触れたり、刺さったりすると、赤いぶつぶつができて晴れてきます。とても痒いです。



< どんなことに注意すればいいの? >

- ・草むらに入らない。
(かくれんぼや、ボールを取りに行った時にチャドクガの毛がつくことが多いです。)
- ・ツバキやサザンカなどの木のそばで遊ばない。
(木のそばは、チャドクガの毛が飛んでいます。直接接触らなくても被害にあいます。)
(葉っぱをよく見て、虫の糞や、虫が食べた跡があったら、どんな木でも近寄らない。)
- ・植木のあるお家の塀には触らない。
(葉っぱから移動して、塀にくっついていることもあります。)
- ・外で遊んだら手を洗う。

< もしも、触れてしまったら、どんな手当てをするの? >

- ・かいたり、すったりしてはいけません。
- ・せっけんをつけて、勢いよく洗い流します。(手もよく洗います。)
- ・湿疹の範囲が広い時や、異常を感じたら病院に行きます。
- ・何度も刺されるとアレルギー反応を起こすことがあり、症状は全身に広がり、腫脹や痒みが強くなります。医師の受診が必要となります。
- ・薬は、抗ヒスタミン軟膏が有効です。
- ・冷やすと、痒みや腫れは少なくなります。

| | | |
|-----|--------------------------|--|
| けが | すりきず等 | かさぶたになるまで入れません。 絆創膏ははずします。 |
| 尿検査 | 二・三次検査対象者 | 結果が出るまでプールに入れません。 |
| 皮膚科 | とびひ | 医師による許可が必要です。 |
| | ダニ・シラミ | プールを禁止する必要はありませんが、水泳帽、タオル、ヘアブラシ、水着の貸し借り、あるいは頭などが直接接触することでうつることがあるため、注意が必要です。流行状況によっては、プールを禁止することがあります。 |
| | 伝染性軟属腫(水いぼ) ・いぼ・癬(せつ) | プールを禁止する必要はありませんが、肌が触れ合ったり、タオルの貸し借り、ビート板によって感染が成立することがあるため、注意が必要です。 |
| 眼科 | 流行性角結膜炎 | 【出席停止】医師により感染のおそれがないと判定されるまで、出席停止期間の後、プールに入れます。 |
| | 咽頭結膜熱(プール熱) | 【出席停止】主要症状が消退した後2日後まで。出席停止期間の後、2日間様子をみてからプールに入れます。 |
| | 急性結膜炎 | 治療を受け、急性炎症が去れば加療中でも可能です。流行性角結膜炎との鑑別困難の場合は、1週間以上の経過をみてからプールに入れます。 |
| 耳鼻科 | 耳垢 | 水泳により外耳炎を起こすことがあります。専門医で取り除いた後、プール可能です。(家庭でとると、耳の中を傷つけることがあります。) |
| | 中耳炎 | 医師の判断によります。 |
| | 鼻炎・副鼻腔炎 | 鼻閉の強いもの、鼻汁の多いものは事前に治療が必要です。 |

※耳鼻科検診や眼科検診、内科検診でお知らせを受け取ったお子さんは、医療機関を受診し、結果を提出してください。未受診や医師からの許可がない場合は水泳学習に参加できません。