

ほけんだより 7月号

平成30年7月

1996年、それまでの『海の記念日』が「海の恩恵に感謝するとともに海洋国日本の繁栄を願う」国民の祝日『海の日』になりました。海に囲まれる日本の中でも、千葉県は三方が海に面する大きな半島です。黒潮により気候温暖で、農海産物豊か、風が抜けるため天候も安定していて、海の恵みをいっぱい頂いて、暮らしています。また、涙や血液、鼻水がちょっぴりしょっぱいことからわかるように、人間の体内は、海水と同じように塩分が含まれています。1分間の波の数と呼吸数は、ほぼ同じです。海は、生命の母。生命育む海とのつながりに思いをさせ、海や自然に感謝し、大切にしていきたいですね。



7がつのほけんもくひょう

なつをげんきにすごそう

<p>はやね・はやおき</p>	<p>おてつだいやうんどう</p>	<p>えいようばらんす</p>
<p>つめたいものをたべすぎない (ないそうのはたらきが わるくなります)</p>	<p>れいぼうはひかえめに (じりつしんけいがみだれます)</p>	<p>てれび・げーむ・すまほは じかんをきめる</p>
<p>そとではぼうしをかぶる</p> <p>すいとう タオル も</p>	<p>こまめなすいぶんほきゅう</p>	<p>したぎをきる (あせをとりすすしくすごせます)</p>
<p>あせのしまつ</p>	<p>きけんにちかづかない</p>	<p>じこにちゅうい</p>
<p>てをよくあらう</p> <p>つめをきる</p> <p>せいかつにする あせをふく</p> <p>せいかつな はんかちやたおるでふく</p> <p>あせもやむしさされをかかない</p> <p>からだをあらう かみのはえぎわ みみのうしろ あご くびのうしろ わきばら</p> <p>ひざのうしろ ゆびのあいだ</p> <p>うえからしたへ あらいわすれのないように</p>		



熱中症に注意

熱中症とは、暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の水分が不足して汗が出なくなり、体温調節機能が働かなくなって、体内に熱がたまり、様々な障害を引き起こすことです。

症状：めまい、立ちくらみ、ふらつき、こむら返り、筋肉痛、けいれん、大量の汗、動悸、頭痛、吐き気、嘔吐、だるい、力が入らない、意識もうろう、まっすぐ歩けない、体に触ると熱い等
→ひどくなると、体温が上昇し脳が正常に働かなくなり、呼びかけに反応しない、言動がおかしい、意識消失へと、危険な状態になります。

子どもは自分でうまく症状を訴えられないので、ご家庭では、様子を見て早めの対応をお願いします。

★顔が赤い ★ひどく汗をかいている ★ぐったりして元気がない



体温が上がっています。
涼しいところで、水分補給を

★顔や手足がとても熱い ★全く汗をかいていない ★呼びかけに反応しない

皮膚が乾いている



すぐに医療機関へ。
場合によっては救急車

手当て

①涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、休ませます。(足を少し高くし、仰向けに)

②頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオル等で冷やします。

水をかけたり、うちわ等であおぎ、風を当てます。

③水分補給します。(経口補水液、約0.1%の食塩水、冷たい水等)

1Lの水に1~2gの塩の割合

④自力で水分を摂れない時や、呼びかけに反応しない場合は、救急車要請。



F : Fluid・・・液体(水+塩分)の経口摂取または点滴 ☆水 1L に 1~2g の食塩

意識がある場合は経口補水液などを飲ませる。意識が混濁していれば、できるだけ早く点滴を行う。

I : Ice・・・身体の冷却

ぬれタオルや氷のうなどで、首筋、わきの下、足のつけ根など、太い動脈が通る部位を冷却。

水をかけ、うちわなどで風を当てる。

R : Rest・・・運動の休止。安静。涼しい場所で休む。

衣服をゆるめ、涼しい場所で休ませる。

E : Emergency : 119番通報、救急車の手配。

意識状態、体温チェック



予防法

○水分をこまめにとりましょう。(緑茶やコーヒーは利尿作用があるので、水や麦茶で)

○通気性、吸湿性がよく、汗が乾きやすく、肌を出しすぎない衣服を着ましょう。

○屋外では、帽子をかぶりましょう。(頭部の温度が高くなるのを抑えます)

○運動する時は、定期的に休憩しましょう。

○朝食に、お味噌汁や野菜スープで、塩分・ミネラル補給。

○日頃から運動や汗をかく生活、栄養、睡眠で、暑さに負けないからだをつくりましょう。

(体調不良、運動しない、汗をかかない生活、肥満等は、熱中症になりやすいといわれています)





光化学スモッグに注意

自動車や工場などから出される窒素酸化物と炭化水素などの大気汚染物質が、強い紫外線を受け光化学反応を起こし、オゾンなどの光化学オキシダントが発生することで起こります。日差しが強く、気温が高く、風の弱い日は特に注意が必要です。オゾン層破壊によって紫外線が強くなり、大気汚染と相まって、年々深刻化しています。

症状：目や喉の痛み、目がチカチカする、頭痛、吐き気、咳、息苦しい、皮膚が赤くなる。



注意報、警報が発令されたら、屋内へ入りましょう。目がチカチカしたり、喉が痛い場合は、洗眼やうがいをしましょう。よくなる場合は、医療機関を受診してください。



ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)に注意

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれるものを大量に飲み続けると、疲労感、倦怠感、肥満、食欲不振、むし歯などが起こります。場合によっては、糖尿病を引き起こしてしまうこともあります。水分補給には、水や麦茶などがおすすめです。



野菜・果汁 100%飲料でも、ストレート汁ではない濃縮還元の場合は、糖分が多いこともあります。

また、市販のスポーツドリンクは、一般的に、糖分が多めになっています。かえって、腸への吸収はよくないといわれています。特に、砂糖よりも果糖ブドウ糖液糖は肥満になりやすいです。「体脂肪を減らす〇〇」「ノンカロリー」「カロリーオフ」等の商品は、人工甘味料や様々な添加物が含有されている場合が多いです。パッケージやCMよりも、内容を見るように注意が必要です。



夏の車内に注意

閉めきった車内の温度は、短時間で 50℃以上に。日光の当たる場所では、エアコンをつけていても 40℃近くになります。



- ・子どもを車内に残さない。
- ・食料品を載せたまま、長時間駐車しない。(ペットボトルの中身が膨張し、変形・爆発することもあります)
- ・シートベルトの金具などに直接触れないように。

夏の病気と肌トラブル



咽頭結膜熱(プール熱、夏かぜ)

プールを介して感染しますが、プールに入らなくても感染します。流行性角結膜炎と同様で、アデノウイルスにより起こります。学校感染症第2種により、「主要症状が消退した後2日を経過するまで」出席停止になります。登校許可証明書をもって、登校再開をお願い申し上げます。

症状：発熱、のどの痛み、結膜炎(目やに・充血)

★タオルの共用は避けましょう。

★プールの後は、シャワーでよく洗い、うがいをしましょう。



感染性胃腸炎・食中毒

原因：細菌、ウイルス、寄生虫など

症状：腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱



対策：・石けんで手洗いをしっかりしましょう。

・中心部までしっかり加熱調理。

・調理器具、食器を清潔に。

・肉・魚と野菜を同じまな板で調理しない。

・手の傷は覆って、調理にたずさわる。

・冷蔵庫はすばやく閉閉。

・調理後はなるべくすみやかに食べる。

・ペットボトル類は、コップに注いで飲む。

★消化器内科を受診し、水分をとって、休養しましょう。





虫刺され

<蚊>皮膚を刺し、吸血と同時に、血液が固まらないよう自分の唾液を注入します。

症状：かゆみ、発赤、腫脹

処置：水でよく洗い流す。冷やす。

(かゆみがやわらぎ、治りも早くなります)

★かくと、菌が入って、ますますかゆくになるので気をつけましょう。

<蜂>

処置：刺さった針を抜き、毒を吸い出す。

対策：・長袖、長ズボン、軍手、首にタオル等、肌の露出は少なく。

- ・黒い色の服はさげ、黒い髪は帽子で隠す。
- ・においに寄ってくるので、整髪料、香水、ジュース等は気をつけましょう。

★発熱、吐き気、呼吸困難、気分が悪い時等は、すぐに医療機関を受診しましょう。

<毛虫・毒蛾>

処置：石けんと水で毛(鱗粉)を洗い流しましょう。



とびひ(伝染性膿痂疹)

虫刺されや湿疹、あせもをかきむしったところに細菌(黄色ブドウ球菌)が感染して起こります。患部をかいた手で他の部分をかくと、「飛び火」してうつり、広がります。人にも感染します。

症状：水ぶくれ、黄色い汁、かさぶた、かゆみ
治療：抗生物質の軟膏、抗生剤の内服

★皮膚科を受診しましょう。

★かきむしらないよう、爪は短くしておきましょう



にきび

皮脂の詰まった毛穴に細菌が繁殖し、炎症が起きた状態です。

対策：・石けん洗顔は1日1~2回程度に。

(皮脂を取り過ぎると、よけいにたくさん皮脂が分泌されるようになるので要注意)

- ・汗をぬれタオルで拭く。
- ・毛髪が刺激になるので、顔にかからないようなヘアスタイルに。

★皮膚科を受診しましょう。保険適用で治療が受けられます。



あせも(汗疹)

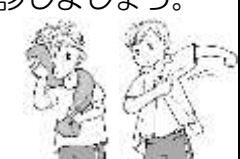
汗の出る穴(汗管)が詰まり、皮膚の内側に汗がたまって起こります。首、わきの下、肘・膝の内側に起こりやすいです。

症状：赤く細かい発疹、軽い痛み、かゆみ

★こまめに汗をふきましょう。

★たくさん汗をかいたら、着替えましょう。

★かゆみが強い時は、皮膚科を受診しましょう。



アタマジラミ

毛髪に寄生して頭皮から吸血する虫です。海外から持ち込まれるなど、増加しています。清潔にしている場合でも感染します。

症状：強いかゆみ

治療：専用のくしや薬で駆除

★皮膚科を受診しましょう。

★タオルの共用は避けましょう。

見つけ方卵は1mm弱のだ円形。フケに似ていますが、違いは、指でつまんでも取れないことです



水いぼ(伝染性軟属腫)


直径1~3mmの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体状のものが入っています。痛みやかゆみなどの症状はありません。

★タオルの共用は避けましょう。













寝苦しい夏の夜の対策



<p>寝具・パジャマ</p> <p>○吸湿性や通気性のよいものにする。</p> <p>○表面にでこぼこのある素材(皮膚に触れる面積が小さいので、空気の通り道ができる)</p> <p>ガーゼ、麻、ワッフル織</p> <p>○ゆるめ(風通しがよい)</p> <p>○いつも清潔にし、吸湿性をよくする。</p> 	<p>お風呂</p> <p>○就寝 1 時間くらい前にぬるめのお風呂にゆっくりつかる。</p> <p>(シャワーだけより、深部体温が下がりやすくなります)</p> <p>☆汗腺が活発になり、暑さにも強くなります</p> 	<p>頭を冷やす</p> <p>○頭を氷枕などで冷やす。</p> 	<p>寝室</p> <p>○寝室は、日中カーテン等を閉め、日差しによる室温の上昇を抑えておき、就寝前に換気する。</p> 
<p>光</p> <p>○夜は明るい光を浴びない。(照明、スマホ)</p> 	<p>夜の外出は控える</p> <p>○夜に、明るくにぎやかなところで過ごすと、眠りを促すホルモンが十分に分泌されなくなります。</p> 	<p>日中からだを動かす</p> 	<p>朝日</p> <p>○朝日を浴びて、夜のメラトニン分泌(眠りを促すホルモン)をコントロール。</p> 

夏を健康で快適に過ごす 昔ながらの智慧 ～日本の夏は、日本の智慧で～

<p>すだれ・よしず</p>   <p>日光を防ぎ、風もよく通ります。</p>	<p>ゆかた</p>  <p>湿度の高い日本の夏には最適</p>	<p>夏野菜</p>  <p>体の熱をとり、水分・ミネラル補給にもなります。</p>
<p>打ち水</p>   <p>地面の温度を下げます。</p> <p>ただし、炎天下の打ち水は逆効果。朝か夕方に行きましょう。</p>	<p>風の通り道</p>  <p>窓を2カ所以上開けて、風の通り道を作りましょう。</p> <p>風速0.5m/の風が流れると、2℃涼しく感じるといわれています。</p>	<p>い草や麻、竹などの敷物、ござ</p>  <p>抗菌に優れ、熱をためず、肌ざわりもさわやかです。</p>
<p>風鈴</p> <p>人は周りの景色や音から受けるイメージによって、体感温度が変わってきます。</p> <p>涼しいと感じるには、心理的な効果も大きいです。</p> 		<p>緑のカーテン</p> 

朝顔みたいに

毎朝、夜明けと共に美しく花開く朝顔。涼しげな姿が素敵です。朝顔みたいに早起きをして、家族のために家事や用事を済ませ、活動する、おうちのかたのようです。

ひまわりのように

照りつける太陽に向かって咲く向日葵。真夏の暑さにも負けない姿が格好いいですね。大きな葉を広げ、しっかりした茎で立つ姿は、太陽のような存在のこどもたちをいつも見ている、そして、何があってもしっかりと立ち、広い手を広げて受けとめてくれる、おうちのかたのようです。ひまわりのように、暑さに負けず、元気に過ごせますように。



*SC 長井望美さんコーナー

早いもので、もう夏休みに入ります。今年の梅雨明けが早く、真
いす。全国的には豪雨や地震などが続き、大きな被害が出てい
自然の力には逆らえず、遠方の地域に住んでいる者にとって、で
いるかもしれませんが、穏やかに過ごせる日々のありがたさをし
を味わいながら暮らそうと考えさせられる機会となりました。

夏休みに入ると生活リズムが変わり、また、学校再開時には校舎改修工事に伴い、
学校の学習環境も変化する予定となつていす。変化が苦手だったり、敏感だつたり
するお子さんもいらっしゃると思ひます。夏休み明けも、スクールカウンセラーは
金曜日に学校に来ていす。気になることがあれば、お気軽にカウンセリングを
ご活用いただき、スムーズな学校生活再開のサポートができればと思ひておひす。



スクールカウンセラー来校日です。

日

4日(金)、21日(金)、28日(金)

の先生もしくは養護教諭、スクールカウンセラー
に。当日のお申し出でも構ひません。

ください。夏休み明け、元気なみなさんの顔を

