ほけんだより 8月

令和４年７月１８日
安中市立磯部小学校
保健室　No. 5

❁今月の保健目標「病気の治療をしよう」❁

もうすぐ夏休みが始まります。むし歯や病気の受診報告書について、すぐに治療していただき報告書をご提出いただいた家庭の保護者のみなさま、ありがとうございました。 まだ治療をされていない場合は、ぜひ夏休みを利用して治療を済ま せてください。また、夏休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のリズムを崩さないようにしましょう。８月２８日の始業式の日に全員が元気な笑顔で会えることを心から願っています。

保健室からの宿題

保健室からは、「歯みがきカレンダー」を配布します。毎日１日３回のていねいな歯みがきを心がけましょう。食後の歯みがきはお口の中だけでなく、心もスッキリさせてくれますね。毎日続けて歯と口の健康を守りましょう！
※2学期始業式の日（8月28日）に担任の先生に提出してください。

はみがきのコツは…
①ハブラシを、**はのめんにきちんとあてる**こと。
②ハブラシは、１～２ほんのはをめやすに、**ちいさくうごかす**こと。
（１かしょ、２０かいいじょうみがけるとよい。）
③**かるいちから**でみがくこと。
まいにちていねいにみがいて、「歯みがきカレンダー」にいろをぬってね！

こどもの夏風邪に注意！☀

夏風邪は冬の風邪とは異なり、高温多湿を好むタイプのウイルス性疾患です。ヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病など注意が必要です。今年はヘルパンギーナの増加が例年より早く見られ、安中市でも警報値を超えました。石けんと流水による手洗いを続けたり、生活習慣を正して、免疫力が下がらないようにしたりして、防いでいきましょう。

● **代表的な夏風邪の種類と症状の特徴**

病名	原因ウイルス	発疹	熱	体の様子	症状
手足口病	エンテロウイルス属	出る	微熱が出る子も	元気なことが多い	水疱のある湿疹が手のひら、足裏、ひざ、おしりなどにできる。口の中にも赤い発疹ができて痛むことも
ヘルパンギーナ	エンテロウイルス属	出ない	高熱	ぐったり	39℃以上の高熱と、のどに水疱ができ、その後水疱がつぶれて、強い痛みが出る。2～3日で熱は下がり、1週間ほどで自然に治る
咽頭結膜熱（プール熱）	アデノウイルス	出ない	高熱	ぐったり	突然、39～40℃の高熱が出て、全身がだるく、のどが腫れて痛む。結膜炎を伴う。熱は4～5日続き、1週間ほどで自然に治る
流行性角結膜炎（はやり目）	アデノウイルス	出ない	出ない	元気なことが多い	結膜(白目)が充血し、目やにや涙が出る。目がごろごろしたり、耳の前のリンパ節が腫れることもある。感染力が強く、治るのにも約2週間程度かかる

＊体の様子や症状には、個人差があります。

夏の健康○×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！

エアコン
エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け
日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。

水分ほきゅう
水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの
そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。

プール
水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○

❀なつやすみをけんこうで、げんきに、たのしくすごそう❀

かんせんしょうや、ねっちゅうしょうに気をつけて、たのしいなつやすみにしようね

学校がある日と同じ時間に起きよう！

虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- 石けんで洗って流水で流す
- ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る

こんな雲、こんな風があるときは

夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

救えるいのち…AEDの使い方

①電源を入れる（※自動で入るものもあります）

②２枚の電極パッドを胸部に貼る

③AEDが心電図を解析し、除細動（電気ショック）が必要か判定する

④除細動（電気ショック）を実行する

AEDは必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定）。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてくださいね。