

ほけんだより 7月

横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

7月になりいよいよ夏がやってきます。暑くなり始めのこの時期は体が暑さになれていないために体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしていきたいですね。

夏でも手洗い・うがい



病気を予防する手洗い・うがいと聞いて、みなさんが思い浮かべるのは『冬のかぜ・インフルエンザの予防』かもしれませんね。では寒い冬と正反対の暑～い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、手洗い・うがいは必要ないのでしょうか？

手足口病やプール熱などの病気は『夏かぜ』とも呼ばれていて、冬にはやるかぜと症状が似ています。これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になります。かからないようにするための主な予防法はやはり手洗いとうがい。また、手洗いはこちらも夏によく起こる『食中毒』などの予防にもつながります。夏でも冬でも1年を通して、外から帰ったらまず手洗い・うがい。毎日の生活の中で、しっかりと病気の予防につとめてほしいと思います。



～プールで気をつけたい感染症について～

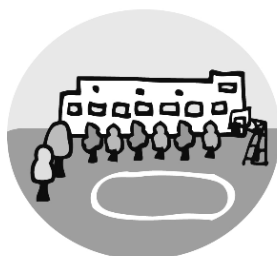
- ・プール熱 (咽頭結膜熱) いわゆる「夏かぜ」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血、痛みがみられます。
- ・アタマジラミ 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。
- ・水いぼ (伝染性軟属腫) 直径1～3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの感染症を共通する予防法に『タオルを共有（貸し借り）しない』ことがあげられます。プール前日～当日にかけてのお子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、忘れ物をしないなど、持ち物の管理についてもご家庭で日頃からお留意・ご指導いただければ幸いです。



かみなが近づいてきたら…ここはキケン！

△こうてい・グラウンド



△たてものの「のき先」



△高い木の下

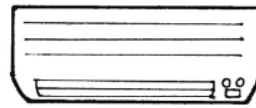


◎なるべく丈夫なたてものの中へ避難しましょう！

夏の強い味方！エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言ってもいいかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出てくる可能性があります。

- 設定温度は28度くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、咳、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきっていきたいですね。

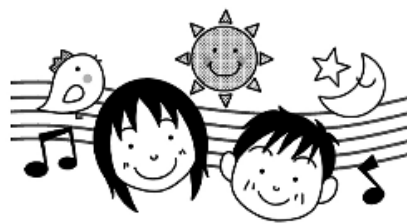


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



★新学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています★