

ほけんだより7月

令和元年7月1日
古川支援学校
保健室発行

どんどんと暑い日が増えてくるこの時期。熱中症に気をつけましょう。寝不足や朝食を食べていない、体調不良などの時はいつもより熱中症になりやすいです。そのような時は無理をせず、近くの先生にお話ししてください。そして、少しずつ元気になれる生活に変えていきましょう！

夏を元気にすごしたい人へ

外の気温との
差は5℃以内に

からだやおなかを冷やさないで

- ・ 冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・ お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・ 設定温度を下げすぎない
- ・ 風を直接、からだにあてない
- ・ 寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と
思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・ こまめに水分をとる
- ・ 体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・ 手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・ しっかり睡眠をとる

タオルの
貸し借りは
ダメ



身体を動かしたり、暑かったりするとたくさん汗をかきますよね。

汗は身体から熱をもっていってくれるという大事な働きをしています…

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・ 運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・ 冷房にあたりすぎない



熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度



手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

運動をしたり、汗をたくさんかいたりしたときは水分だけではなく、塩分も！



氷などが無いときは、身体を濡らして、うわで扇ぐのも効果的！



重症度Ⅲ度



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



夏に気になる感染症

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



今年は感染性胃腸炎も！！

通常は秋から冬にかけて流行しますが、今年は4月に警報が出され、今も集団発生の報告がされているとのこと。

主な症状は吐き気、おうと、下痢、腹痛です。

夏に気になる感染症も感染性胃腸炎も特効薬はありません。手洗いなどの一般的な予防方法をしっかりとしましょう。

かかってしまったら、水分補給を心がけ、ゆっくり休養をとしましょう。