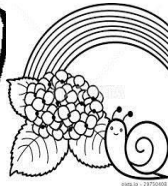


ほけんしつ



No.4

R1. 6. 4

所沢特別支援学校

ほけんしつ

運動会が終わり、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分注意しましょう。



■プールがはじまります

いよいよ子どもたちも楽しみにしているプールが始まります。健康状態によっては思わぬ事故につながってしまうこともあります。学校でも十分に注意していきますが、保護者の皆様には以下のポイントなどを中心に、ご家庭でお子さんの健康管理、健康観察をお願いします。

◇健康診断の結果をご確認ください

何らかの疾病・異常があるお子さんには、ご家庭に通知をしました。眼科・耳鼻科に疾病・異常がある場合、プールでの活動が制限されることもありますので、必要な方は早めに病院で治療をはじめてください。

◇朝の健康観察をいつも以上にいっしょに

いつもと違う、という気づきはとても大切です。「食欲がない」「機嫌がわるく、元気がない」など、朝の体調が優れない場合は、入水は控えましょう。無理をすると、体調がさらに悪化したり、ケガにつながることもあります。健康観察の結果と体温は、健康観察カードへ必ず記入してください。

◇つめきり、耳そうじ、鼻かみをしておきましょう

水中では、皮膚がふやけ、つめによるケガが起こりやすくなります。また、耳あかがたまったまま水に入ると、耳あかが水分でふくらみ、耳が痛くなったり、聞こえにくくなったりすることがあります。できる範囲で耳そうじをお願いします。

プールに入って大丈夫？ - 皮膚の感染症 -

伝染性膿痂疹(とびひ)

皮膚のかゆみをとまなうことがあるため、かきむしって人にうつります。プールの水ではうつりませんが、傷にふれることで症状を悪化させたり、他の人にうつす恐れがあります。炎症が強い場合や部位が広い場合には、プールに入らないようにしましょう。

伝染性軟属腫(みずいぼ)

プールの水ではうつりません。感染者への接触や、タオル、うきわ、ビート板などを共有して移ることがあります。みずいぼが数多くある場合には、プールに入らないほうがよいこともあります。

アタマジラミ

プールの中ではうつりませんが、脱衣所のカゴやタオル、クシなどを介してうつることがあります。

- ① 髪の毛をきちんと洗っているのに、よく頭をかいている。
- ② 髪の毛に0.5ミリほどの白いものがついてる。
- ③ 頭に2ミリほどの生き物がある。

こういった場合には、アタマジラミの可能性がります。

きちんと治療を始めれば、プールに入っても大丈夫ですが、水泳帽やタオルの貸し借りはできません。



STOP!

ねっちゅうしょう 熱中症

5月には全国的に連日、真夏日になることがありました。
 しかし、からだはまだ暑さに慣れていないため、危険な時期とも言えます。そこで、今の時期から熱中症にならずに、暑い日を乗り切る暑さ対策をしていきましょう。

- ・夏日とは最高気温が25℃以上の日
- ・真夏日とは最高気温が30℃以上の日
- ・猛暑日とは35℃以上の日
- ・熱帯夜とは最低気温が25℃以上の夜

あつ たいこう ちから ちから けつえき 暑さに対抗するからだの力 ~ポイント血液~

どんなに気温が上がっても、私たちのからだには、中にたまった熱を外に逃がして、体温を下げる働きがあります。体温を下げるのは汗と皮膚からの放熱です。

あせ 汗

汗が皮膚の表面から蒸発する時に、からだの熱を奪っていきます。汗は血液中の水分と塩分から作られます。

ひ 皮膚

からだの中で熱くなった血液は、皮膚の表面に移動して、熱をからだの外に逃がします。冷えた血液がからだの中に戻ると、体温は下がります。

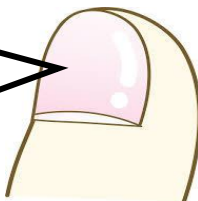


汗で水分と塩分を失ったり、皮膚の表面に血液がたくさんたまっていると、熱をからだの外に逃がす血液が減ってしまいます。そうすると熱がからだの中にたまって熱中症のいろいろな症状が起こります。

汗で水分・塩分を失う前に、こまめに補給しましょう！

……………脱水症状を簡単に見分ける方法……………

親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。離すとピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水を疑います。



「結果のお知らせ」が届きましたら、受診・相談をお願いします。終わりましたら、結果を学校へご提出ください。

けんこうしんだん
健康診断まもなく終了します



済

済

済

済

済

随時実施中

随時実施中

しょうこう ちゅう ちゅう
小高・中1・中3 → 済
しょうてい ちゅう
小低・中2 → 6/13 (木)

6/11 (火)
小・中1年生対象