



2023年7月5日
奈半利小学校
保健室

7月に入って一段と暑くなりました。児童玄関の暑さ指数が「**嚴重警戒（オレンジ色）**」を示す日も増えてきました。ぐっすり寝て、朝ごはんを必ず食べてきましょう。水筒も毎日忘れずに持ってきましょう。

1学期も残すところ10日です。体調に気をつけて生活しましょう。

がっき 1学期のほけんしつのように

4月7日（金）～
7月5日（水）

ほけんしつ 保健室に来た人

けが・・・95人
ひょうき・・・59人

くわいけい・・・154人

けがのうちわけ

1位…すりきず
2位…打ぼく
3位…ねんざ

ひょうき 病気のうちわけ

1位…頭痛
2位…腹痛
3位…はき気

ほけんしつへ来るときは…

- すり傷は洗ってから保健室へ来ましょう。

すり傷で保健室に来たら、1番最初にすることは洗うことです。自分でできることをしてから保健室へ来ましょう。

- 先生に伝えてから保健室に来ましょう。

だまっていなくなると心配します。どうしても自分でできないときは、友達から先生に伝えてもらいましょう。また、保健室から帰ったら、ケガや病気の具合を担当の先生に報告をしましょう。



夏の肌トラブル研究所



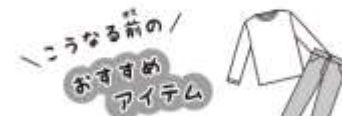
太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...
まずは冷やす! 流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。



血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の体液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...
こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもに悩んだら...
かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



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



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

ねっちゅうしょう
熱中症とは？

気温や湿度が高かったり、急に暑くなったりすると、体に熱がこもって体温調節がうまくできなくなることがあります。そのときにふらふらしたり、頭が痛くなったりする病気を熱中症といいます。

こんな日は熱中症に注意！



あつさ指数を確認しよう！

児童玄関に掲示しているあつさ指数を毎日確認して、熱中症を予防しましょう。

あつさ指数とは

気温や湿度などをもとに、熱中症になりやすい状態かどうかをあらわす数です。

安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
水色	緑色	黄色	オレンジ色	赤色
熱中症の危険は小さいですが、水分補給はしましょう。	自分の体調がわるくないか気にかけてみましょう。	こまめに休けい・水分をとりましょう。	はげしい運動はやめましょう。	運動はやめましょう。

熱中症警戒アラートとは

熱中症にかかる危険性がとても高いと予想される日の朝に発表されます。アラートが出た日はいつも以上に熱中症に気をつけましょう。

環境省のホームページで確認できます。「あつさ指数」で検索すると出ます。

ほう 放っておくと どんどん重症に！



熱中症になったときの応急処置

すずしいところで休む

の飲めるようであれば、水や塩分をとる

くび首やわき、足の付け根を氷で冷やす

あしたか足を高く上げて休ませる



話ができない、水分がとれない状態はすぐに病院でみてもらいましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる