

# ほけんだより 7月

令和4年7月  
 成名小学校  
 ほけんしつ

1学期ももう間もなく終わり、待ちに待った夏休みが近づいて  
 きました。岡山県も先日梅雨明けが発表され、日差しが一段と強  
 くなり、厳しい暑さが続いています。暑さに負けず、元気に夏休  
 みを迎えられるようにしましょう。



## 夏の肌トラブル研究所

夏に起こりやすい肌のトラブル…。みなさんもこんなことはありませんか？  
 かゆみや痛みがひどくなる前に適切な手当てを行いましょう。



草の多いところで  
 遊んでいたらチクツ！

それは**虫刺され**じゃ！



「蚊やブヨ、ダニなどの血を  
 吸う虫」や「ハチや毛虫、ム  
 カデなどの毒を持った虫」が  
 原因です。

⇒かゆみや腫れがおきます。



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。



首のまわりやひざの裏が  
 かゆくてしょうがない!?

それは**あせも**じゃ！



ひじやひざの裏、首など、汗  
 のたまりやすいところで汗の  
 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。

### あせもになったら…



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。



健康診断がすべて終わりました。

受診のお知らせを受け取った人は早めに計画を立てて、

受診しておきましょう。

# 熱中症の落としあな！？

熱中症はみなさんも知っているように「気温が高いとき」や「日差しが強いとき」などに起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない室内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性は高まります。また、睡眠不足や心・からだの疲れ、他の病気などで体調がよくないときなども要注意。『まさか自分が・・・』ということにならないように、いつでも、どんなときでも予防に努めましょう。

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## 熱中症の重症度



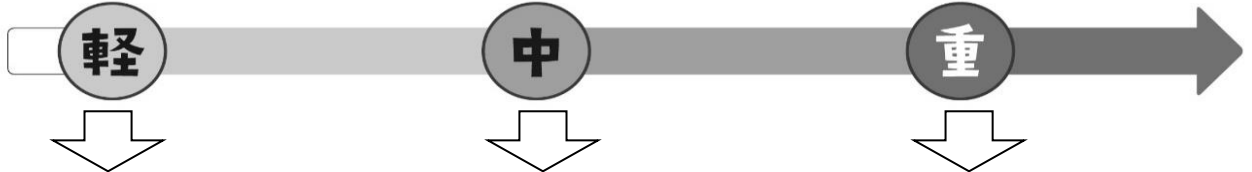
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



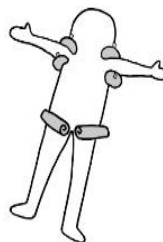
- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



- ・すずしいところへ移動し、衣服をゆるめる。
- ・ゆっくりと体を冷やす。
- ・水分(スポーツドリンクなど)を飲む。
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする。
- ・足などをマッサージする。



- ・ゆっくり休ませ、速やかに体を冷やす。
- ・太い血管の通っているところ(首の横、わきの下、足の付け根)を冷やす。
- ・体の表面をぬれたタオルをあてて、風を送る。



- ・反応があるかを確認し、意識がない・回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ。

