



ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室第7号
令和2年7月3日

ねっちゅうしょう かんきょう 熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき
体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして体への負担が増えます。
また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆ 風がないとき
汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできなくなります。
- ◆ 急に暑くなったとき
体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆ 日差しや照り返しが強いとき
暑さによる負担が体にかかります。

ねっちゅうしょう じょうたい 熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき
前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき
寝ている間に汗をかいているので、朝ごはんを食べないと、水分や塩分が足りず、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆ 下痢や発熱があるとき
下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐために



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
たいちょうかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



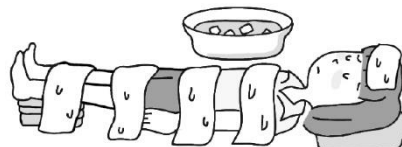
うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちょう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない

ねっちゅうしょう おうきゅうしょち 熱中症の応急処置はFIREで！

- F: FLUID (水分補給)
- I: Icing (冷却)
- R: Rest (安静)
- E: Emergency (119番通報)



虫さされが増えてきています・・・！



◆ 虫にさされたときは・・・？

- ① さされたところに虫の針や毛が残っているときは、毛抜きやガムテープなどでとります。
 - ② 毒が出せそうなときは、さされたところのまわりを指でつまんで出します。
 - ③ 石けんでいねいに洗って、水道水でしっかりと流します。
 - ④ もしも、腫れやかゆみがあるときは、氷などで冷やします。
- ※ かゆくても、かかないようにしましょう。爪を短く切っておくといいですね。

◆ とびひに気をつけよう！

とびひの正式病名は、伝染性膿痂疹といいます。名前前の通り、接触によってうつり、火事の飛び火のようにあつという間に広がります。

湿疹や虫さされなどをかきこわしたところに、細菌が感染することが原因です。水ぶくれタイプと、厚いかさぶたタイプの2種類あります。石けんで優しく洗い、皮膚を清潔に保ちましょう。

また、症状が重い、なかなか良くならないときは病院を受診しましょう。

からだの豆知識

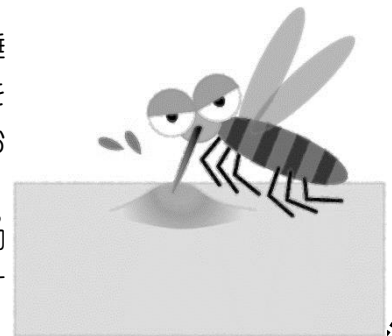
蚊にさされるとどうしてかゆくなるの？

蚊にさされると、腫れてかゆくなります。では、なぜ蚊はさすのか、そしてなぜ蚊にさされるとかゆくなるのか知っていますか？

通常、蚊は花の蜜などを吸って生活します。しかし、成熟したメスの蚊だけが、卵を産むために必要なエネルギーを得るために、人間や動物などをさして血を吸います。

蚊が持っている針は、実は細い口です。その針で刺すと同時に、少々の唾液を注入します。この唾液の中には、人や動物に気付かれないように血を吸うための麻酔物質や、吸った血が固まらないようにする物質が含まれており、蚊の血を吸う行動を助けています。

一方、私たちの体では、この蚊の唾液が体内に入ったことで免疫が異物だと認識し、アレルギー反応が起こります。この時にさされた場所で発生するヒスタミンという物質によってかゆみが生じるのです。



保護者の方へ

○ プールに入るときに注意事項

プールの衛生管理上、絆創膏で覆う必要のある擦り傷、切り傷がある場合は、原則、プールに入れません。入水を希望する場合は、粘着性の高い防水の絆創膏をご利用ください。

ただし、膿が漏れている、出血がある等の場合は、防水の絆創膏をしていても、利用を控えさせることがありますので、ご了承ください。