

ほけんだより



平成30年 7月9日
横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護教諭 高橋 典子
遠藤 克恵

暑い夏を元気に過ごそう!

今年は例年になく早い梅雨明けとなりました。気温も高めで暑い夏になりそうです。朝ごはんをしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

熱中症をふせごう!!!



- 日かげやすずしい所で、休けいをとろう
- 水分をこまめにとろう
(体を動かしてたくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう)
- 水でぬらしたタオルや氷で、首・わきの下・足のつけねを冷やそう。



夏に多い皮膚トラブル とびひ (伝染性膿痂疹)



最初は虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して、膿をもった水泡ができ、それがつぶれてジュクジュクした汁をもつようになります。かゆみが強く、その部分を触った手でほかの部位をかくことで、次々と菌が広がります。感染力が強いため、タオルなどの共有はさげましょう。

虫さされ



野外での活動が多く、暑さのためにうすぎになる夏は、さす虫 (ハチ、毛虫) かむ虫 (ムカデ、クモ) 血をすう虫 (蚊、アブ、マダニ) などに注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないよう守ってください。虫よけなどを上手に活用するとよいですね。

※ 「かゆみ」や「腫れ」がひどいときは、皮膚科のお医者さんで診てもらいましょう。

日焼け

海辺など、日ざしの強い場所に数時間いるだけで、真っ赤に日焼けしてしまうことがあります。夏、外で遊ぶときは、帽子をかぶったり、日陰を選ぶようにしましょう。

(子ども用の低刺激性の日焼け止めもあるそうです。)



けがに気をつけて
元気いっぱいの
夏休みを!!