

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 山本 智美

梅雨の晴れ間に、夏の訪れを感じる季節になりました。暑さが厳しくなるにつれ、熱中症のリスクが高まります。学校でもこまめな水分補給や休憩を促しておりますが、ご家庭でも十分な睡眠・朝食の摂取、水筒の準備などにご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は無理をさせず、早めの対応をお願いいたします。

感染症情報

- ・水痘(みずぼうそう)…2件
- ・アタマジラミ …1件

※集団感染防止のため、感染症の診断がありましたら、学校へもご報告をお願いします。

皮膚のトラブルをふせぐために

<p>虫刺され</p> <p>肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用</p>	<p>紫外線</p> <p>日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を</p>	<p>あせも</p> <p>汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ</p>	<p>とびひ</p> <p>かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に</p>
--	---	--	--

アタマジラミの見つけ方

毛にうみつられた卵を探してください。卵は耳の後ろや後頭部に多く見られ毛の根本付近に付いていることが多いです。



アタマジラミの卵(約0.8mm)
一見ふけのようですが、卵はしっかりと固み付けられているので、手でしごかないととれません。



アタマジラミは、不潔さとは関係なく流行する傾向があります。アタマジラミが見つかったら、毎日、しっかりとシャンプーすることが基本ですが、駆除薬の入ったシャンプーや頭髮に付ける駆除薬、目の細かい櫛で駆除を行うことも有効です。※駆除薬の入ったシャンプーや頭髮に付ける駆除薬の購入・使用方法等につきましては、お近くの薬局でご相談ください。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏の三大感染症

ヘルパンギーナ

手足口病

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

7月の保健目標

すいぶんほきゅう
水分補給をして

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠️ のどが渇いたらすでに脱水状態!

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収されません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前
このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

