

すこやか

令和4年度 7月号
上市町立上市中央小学校
保健室

7月は、1学期の締めくくりの月です。7月は、7日の「七夕」の年中行事や、18日の「海の日」の国民の祝日、13日は、「ナイスの日」という記念日があります。7月13日を「ナ(7)イ(1)ス(3)」(ナイス)と読む語呂合わせから、「ナイスの日」と言われ、アニメ映画が由来となり、ナイスなこと、素敵なことを探す日なのだそうです。児童と話をしていると、「これが難しい。」「あまり自信がない。」という言葉が聞かれます。「疲れた。もうダメだ。」と思うより、「よく頑張った。えらいぞ自分!」と褒めてあげる方がいい結果に繋がるという研究データもあります。1学期を振り返り、自分のナイスなことを探してみましょう。友達のナイスなところも見付けられたら、もっとナイスになりますね。暑い日が続きますが、たくさんのナイスなことを見付けて、夏を元気に乗り切りましょう。

7月の保健目標

「早寝・早起き・朝ごはん」で、夏を健康にすごそう!



夏の肌トラブルに気を付けよう!

汗をたくさんかいている児童や保健室の来室者でも皮膚トラブルが増えてきました。これから、夏本番に迎えます。肌トラブルを予防しましょう。

日焼け

日焼けは、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、「やけど」と同じ状態です。ひどい場合は、水ぶくれになることもあります。

もし、日焼けをしてしまったら...

流水や濡れタオル等を使って、まずは冷やそう。クリームを使って保湿することも大切です。



おすすめ
予防アイテム



虫刺され

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニ等)や、毒をもった虫(ハチ、毛虫、ムカデ等)が原因。刺された所から虫の体液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

もし、虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう。痒みや腫れがひどい時、気分が悪い時は、すぐに受診しましょう。



おすすめ
予防アイテム



あせも

肘や膝の裏、首等、汗の溜まりやすい所で、汗の出口である汗腺が詰まって起きます。

掻きむしるととびひになるので、注意が必要です。

もし、あせもになったら...

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりするなど、肌を清潔に保ちましょう。



おすすめ
予防アイテム



運動中の水分補給は？

- ①運動を始めたら、こまめに水分補給。
- ②始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給。

軽い脱水では、喉の渇きを感じません。

水分補給は、不足する前に補給しましょう。「運動前」にも水分補給をしましょう。

答えは②。



たくさん汗をかいた時には？

- ①お茶や水を飲む。
- ②塩分を含むスポーツドリンクを飲む。

上がり過ぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので、塩分補給も大切です。

答えは②。



予防する

どっちが危険？

- ①暑い中、毎日運動している人。
- ②暑い日に急に運動を始めた人。

暑さに慣れると、3～4日で汗を上手にかき、3～4週間で必要のない塩分を出さなくなります。暑さに慣れないうちは、熱中症に注意しましょう。

答えは②。



炎天下での服装は？

- ①襟元までピッタリフィットした黒系の服。
- ②黒系ではなく、通気性のいいゆったりとした服。

ゆったりとした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は、放射熱を吸収しやすいので、避けましょう。答えは②。



水分をとれない時は？

- ①無理に飲ませない。
- ②少しでもいいので、なんとか飲ませる。

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。

答えは①。



冷やし方は？

- ①両側のわきの下・首筋・足の付け根を冷やす。
- ②おでこをジェルタイプのシートで冷やす。

わきの下・首・足の付け根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。

答えは①。



対応する

こむら返りが起こったら？

- ①足の使い過ぎなので、少し休んだら運動開始。
- ②熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給。

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。

答えは②。



救急搬送が必要なものは？

- ①意識がはっきりしない時。
- ②水が飲めない時。

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



⚠️ マスク熱中症にも注意

友達や大切な人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

登下校や運動中など、「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をして、熱中症を予防しましょう。

