

ほけんだより 7 月号

令和7年7月3日
渡名喜幼小中学校
保健室

7・8月の保健目標：夏を健康に過ごそう・病気の治療をしよう

いよいよ7/26～8/31まで、1ヶ月以上の楽しい夏休みですね！

夏休みの計画は立てましたか？夏休みの間も、部活動があると、晴れた日には、真夏の日差しが照りつけて、気温とともに熱中症になるリスクが急上昇します。朝から元気よく活動できるように、夏休み中も『はやね・はやおき・朝ごはん』で生活リズムを整えて、充実した日々を過ごしましょう！

夏に起きやすい子どもの皮膚トラブル

子どもは皮膚が薄く、バリア機能が発達途中のため、大人に比べて皮膚トラブルがよく起こります。特に夏は、汗をかく量が多い、虫にさされやすい、皮膚に症状があらわれる感染症が流行しやすい、皮膚トラブルが多くなる季節です。原因によって、症状や対処法、予防方法が異なるので注意しましょう。

あせも

- (症状)
- 透明で水滴のような小さな水ぶくれ状の発疹
 - かゆみや痛みをともなう赤いブツブツの発疹

(対処法)

汗をこまめに拭いて肌を清潔な状態に保つ。
かゆみが強く我慢できないときなどは早めに病院受診

手足口病

- (症状)
- 口の中、手の平、足の裏や甲に小さな水ぶくれ状の発疹
 - 発熱

(対処法)

- 特効薬や特別な治療法がないので、経過を観察しながら安静にする
- 食事の際は熱いものや刺激の強いものは避ける



とびひ

あせも、虫刺され、湿疹などを搔いてできた傷に細菌が感染する。患部に触れた手を介して全身に広がる。

- (症状)
- 水ぶくれが特徴のとびひ
 - 水ぶくれが膿んで、皮が破れただれる
 - かゆみ

かさぶたが特徴のとびひ

- 赤く腫れて厚いかさぶたができる
- 発熱
- のどの痛み

(対処法)

- 患部をガーゼなどで保護して、触らないようにする
- かさぶたがとれるまではシャワーだけが良い
- 感染力が強く、すぐに全身に広がるため症状が現れたら早めに受診

虫さされ

- (症状)
- かゆみ
 - 肌の赤み
 - 痛み
 - 腫れ
 - 水ぶくれ

(対処法)

- 細菌が入るおそれがあるため、患部を洗って清潔を保つ。

※ハチにさされて針が残っている場合は、先に針を抜く

- かゆみや痛みがある場合は患部を冷やすと和らぐ。
- 発熱や嘔吐、蕁麻疹などの全身症状やアレルギー症状が出ている場合はすぐに医療機関へ受診

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保健室からのお知らせ

7/11(金)にスクールカウンセラーの松川先生が来校する予定です。面談を希望される方は、お早めに保健室まで連絡をお願いします。

裏面もあります

1 汗の99%は□で できている

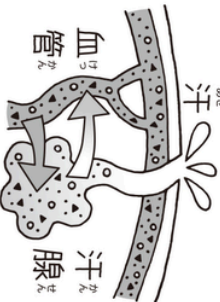
汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。



たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

2 汗の原料は□□

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかき習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□□の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

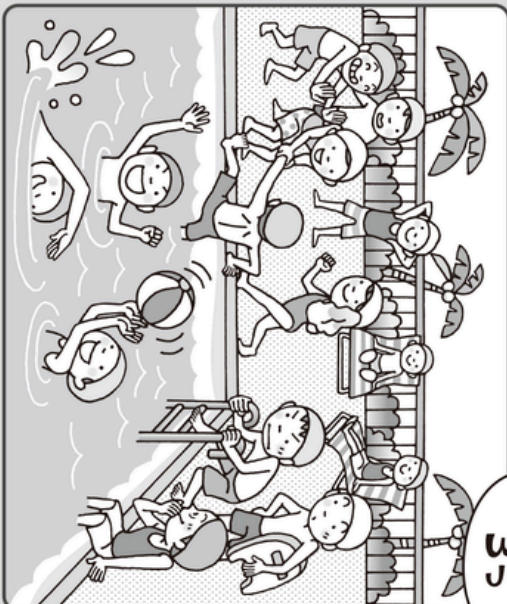
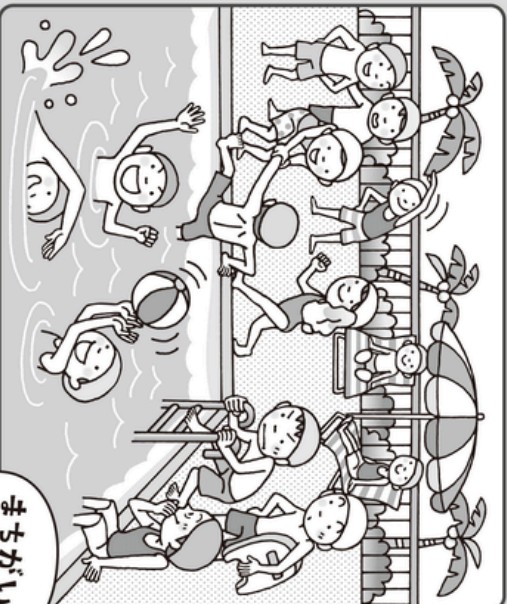
汗をかき能力UP

よい汗をかいて熱中症リスクDOWN



汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

まちがいがし 3つ



- ヒント**
- プールに入る前は？
 - 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいです。
 - ふざけるとあぶないよ。