



呉市立宮原小学校

えがお 夏の病気に気をつけて

もうすぐ夏休みです。熱中症が心配される時期なので、水分補給が大切なのですが、前回のほけんだよりでもお伝えしたように、清涼飲料水を飲み過ぎてしまう『ペットボトル症候群』には注意してください。スポーツドリンクや果物ジュースには、必要なミネラル分が含まれており、良い面もあるのですが、飲み過ぎると砂糖の取り過ぎになってしまいます。また、ちょっとずつを何度も口にしていると、むし歯の原因にもなりますので注意してください。



熱中症

とても暑い日が続いています。こまめに休けいを取り水分補給をする、ぼうしをかぶって外に出る、『早ね早起きしっかり朝ごはん』を心がけることが大切です。



プール熱

「咽頭結膜熱(別名：プール熱)」という、目やのどが腫れる病気が広島県内で、はやっています。プールの水を介してうつることで知られていますが、タオルなどを共有することでもうつります。プールの後体をふく時やあせをふく時は、友だち同士で貸し借りせず、自分のものを使いましょう。



食中毒

この時期は食中毒が発生しやすい時期です。食事の前やトイレの後、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。また、野菜は新鮮なうちに使うようにし、肉や魚はしっかり火を通しましょう。



あせも

毎日とても暑く、べたべたと汗がまとわりつく日が続いています。子どもは汗をかきやすく、肌が弱いので、あせもの心配があります。ぬれたハンカチで汗を優しくふく、下着のシャツを身につけるなどして清潔を心がけましょう。



夏休みを有意義に過ごそう



春に実施した健康診断で所見が見つかった人は、夏休みを利用して、病院を受診してください。特にむし歯の治療は先のばしにすると、むし歯が進行してしまい元には戻りません。大切な体に関することですので受診をお願いします。



夏休み中も、生活リズムがくずれないように注意しましょう。いつもより時間があるので、早くねてつかれをとったり、ねる前にストレッチをしたり、朝ごはんを作るお手伝いをしたりするのも良いですね。



遊びに出かける時は、必ずだれとどこへ行くか、おうちの人に伝えましょう。防犯ブザーを持って出かけることも大切です。交通ルールや公園を使う時のマナー、お友達のおうちにおじゃまる時のマナーを守ることも忘れずに。

やけどに注意！ 夏の遊具

近年、遊具によるやけどが多くみられるようになりました。学校の遊具はもちろんですが、近所の公園や家族で遊びに行った先の公園の遊具などにも気を付けてください。お父さんやお母さん、先生たちが子どものころにはなかったことですので、大人はなかなか気がつかないかもしれません。遊ぶ前に遊具をさわって確かめてから遊ぶようにしてくださいね。



Q 夏のすべり台 表面は何度?

答えは... ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...
すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃
になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっています。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

保健室からの
ちょこっと
 コラム



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」ガキケン 睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン 就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。

ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。