

# ほけんだより

令和5年6月1日  
小金井第三小学校  
保健室

気温の寒暖差があり、保健室には腹痛をうったえ来室する児童が増えています。保護者の皆様には、健康観察を丁寧に行っていただき感謝いたします。引き続き、よろしくお願いいたします。

6月の保健目標 **は たいせつ 歯を大切にしよう**



## 定期健康診断のご協力、ありがとうございました

歯科検診は全員に、他の検診については治療が必要な場合に「お知らせ」をお渡しします。耳鼻科検診・眼科検診の結果で受診が必要な場合は、6月10日(土)までに受診し、医師に受診報告書(水泳の可否)を記入していただき、学校へご提出ください。

健康カードをお返しします。ご確認後、押印をして返却してください。



## ☀️ 熱中症予防について

熱中症予防のために保健委員会の活動として、暑さ調べを行っています。調べた結果を昇降口と保健室前の4か所に掲示しているのですが、それを見た児童が「今日は熱中症警戒だ。水分をちゃんと摂らなきゃ。」と言っていました。これから暑い日々が続きますが、熱中症を予防しながら活動を見守っていきます。

帽子の着用と水筒の持参をお願いします。記名を忘れずにお願いいたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合には中止すべき。
31~ 35℃	28~ 31℃	嚴重警戒 (激しい運動は 中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、 体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに 休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れていない など)は運動を軽減、または中止。
28~ 31℃	25~ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水 分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきぐら いに休憩をとる。
24~ 28℃	21~ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症 の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適 宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件にも熱 中症が発生するので注意。



# 夏に多い！お肌のトラブル！

皮膚のトラブルには、季節によって起こりやすいものがあります。たとえば、冬には「しもやけ」や「乾燥肌」、夏には「あせも」や「虫さされ」等が起こりやすいです。「あせも」も「虫さされ」もかゆみをがまんできずにかきむしってしまうと、「とびひ」につながりやすく、治るのに時間がかかるようになります。注意してください。

※ひどくなる前に皮膚科や小児科・内科で相談して、早期治療を心がけましょう。

## <あせも>

気温や湿度が高いときや、大量に汗をかいたあとにできやすいのが、あせもです。ポツポツと湿疹のようにかゆみがあるものや、赤くてヒリヒリするものなど、症状は様々です。予防で大切なことは、汗をこまめにふくことです。もっと暑くなり、服が汗でぬれたら早めに着替えることも大切です。

## <虫さされ>

草むらなどに入るときは、長袖・長ズボンが基本です。虫よけスプレーも効果的です。虫にさされてしまったら、かゆくてもぐっとガマンして、かきむしらないようにしてください。また、虫さされの主な原因となる蚊を発生させないために、幼虫の住みかとなる水たまりを作らないことも重要です。植木の受け皿などに水がたまりっぱなしにならないように注意しましょう。

## <とびひ>

あせもや虫さされをかいたときにできる小さな傷から、とびひの原因になる菌が感染して起こります。普通に皮膚にもすんでいる菌ですが、特に鼻の中にたくさんいます。鼻をいじった手でかゆいところをかくと、とびひになりやすいのでやめましょう。またとびひ予防のためにもこまめな手洗いが大切です。

# アタマジラミに気を付けましょう！

アタマジラミは季節に関係なく、報告があります。

先月、三小では2名報告をうけております。アタマジラミは髪の毛に住みつき、卵を産んで数を増やします。髪の毛をいつも清潔にしていともうつることがあります。自分で調べるのは難しいので、時々保護者の方が見てあげてください。

## 予防

- タオルなど髪の毛にふれるものは自分のものしか使わない。
- 友達と頭をこすりつけて遊ばない。
- 頭をしっかりと洗ってしっかりと流す習慣をつける。
- ◎早期発見、早期治療！！※かかった場合は学校へ連絡ください。

皮膚科、小児科、薬局等でご相談お願いいたします。

