

ほけんもくひょう ねっちゅうしょう よぼう げんき 保健室 中村
7月の保健目標 熱中症を予防して元気にすごそう!

おうちの人とよんでね 2024.7.1 武蔵小 保健室 中村

急に雨がふってじめじめ、ムシムシしたり、プールのあと寒くなったりと、気温や天気の変化で体調を壊しやすい季節です。早く寝て、睡眠をしっかりととり、朝ごはんをしっかり食べて、体力・気力をつけていきましょう。朝ごはんもパンだけ、ごはんだけでなく、たんぱく質（たまごやお魚やお肉）ビタミン（野菜・くだもの）をプラスするとさらにパワーアップです。

【暑熱馴化】とは、徐々に体を暑さに慣れさせ、暑い環境でも体温調節ができるようにすることです。

暑熱馴化ってしていますか？

暑熱馴化するとからだはこう変わる

暑い環境にされされたとき・・・

暑熱馴化していない×

- 皮膚の血流量がふえにくい
- 汗の中にふくまれるナトリウムの量が多い（ベタベタの汗をかく）
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で体の中の水分が回復しにくい

熱中症に

暑熱馴化している○

- ◎皮膚の血流量がふえやすい
- ◎汗の中にふくまれるナトリウムの量がへる（サラサラの汗をかく）
- ◎体温が上がりにくい
- ◎水分補給で体の中の水分が回復しやすい

熱中症になりにくい

体が暑さに慣れると、血液循環がよくなり、効率よく汗がかけるようになり、大量の汗をかいても水分補給をすれば体の中の水分のバランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱馴化の方法

①汗をかく



◎お風呂の湯船につかる



◎運動して体を動かす

◎エアコンの設定温度を高めにする。



②環境温度を調整する

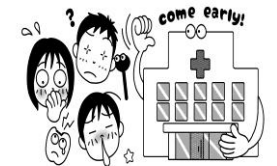
すごい！即行動！
健康診断の結果からもう治療に行ってくれています

歯科検診と視力検査の結果は全員にお渡ししました。眼科、耳鼻科、運動器(内科)、尿検査・心電図検査などの結果は病院受診や再検査が必要と校医やヘルスケアセンターが診断した児童のみにお伝えしました。すると早速病院で受診して、病院からの連絡の紙を持ってきてくれた人たちがいました。(眼科(視力含む)に行った人は33人、耳鼻科15人、歯科8人もいました！) 早期治療はひどくならないためにとっても大切なことです。まだの人もできるだけ早めに受診できたらと思います。

眼科

■アレルギー性結膜炎
目のかゆみから、目をこすって角膜を傷つけたりするので治療が必要

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

耳鼻科

■アレルギー性鼻炎
くしゃみ・水様性鼻漏・鼻閉。集中力低下をもたらすことがあるので、専門医の指導が必要。
■耳垢栓塞
耳垢がプール等でふやけて聞こえが悪くなったり、外耳炎をおこしたりする。

運動器(内科検診)

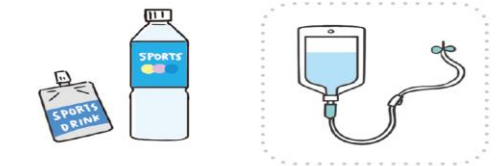
■脊柱側弯症疑い
ねじれを伴う突発性脊柱側弯症の早期発見のため。成長期に発生し悪化することがある。姿勢が悪い・重量物を持ち上げた、過度な運動をした原因ではない。まったく悪化しないものや何もしなくても改善するものがあるので経過観察が必要。

※運動器についての保健調査票回答ありがとうございました。左右差ありなどの保護者記入欄はすべて学校医がみて判定しています。より詳しい検査が必要な方のみにお知らせしてあります。

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



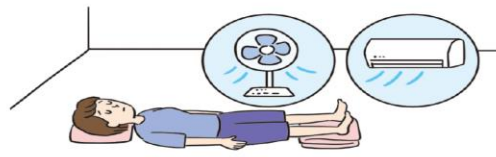
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



熱中症予防対策に

れいきゃく てのひら冷却

武蔵小では熱中症警戒アラートが発令されていたら

必ず帽子着用・水筒持参 帽子なしは外遊び禁止です。

熱中症にならないために、みんな水分補給や塩分補給・休養をとるなど基本的なことはやっていると思います。今回は基本的な対策に加えて、もうワンポイント

れいきゃく 「てのひら冷却」

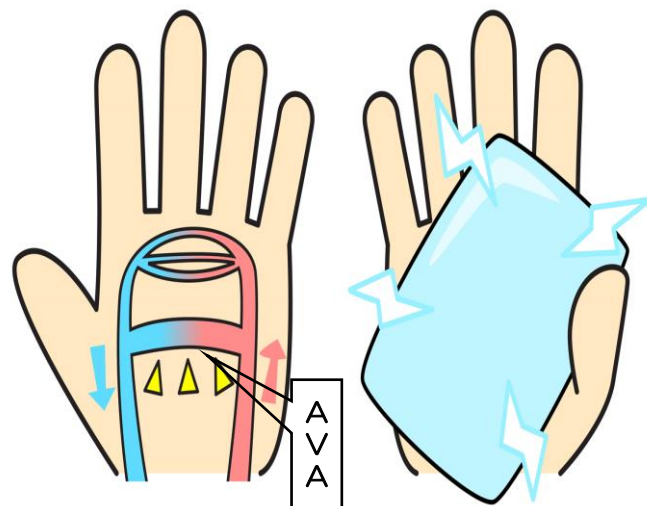
をご紹介します。

◎てのひら冷却って?...

名前のとおり、てのひらを冷却することで熱中症予防ができるやり方です。

てのひらを活動前に冷やしておくことで、真夏の運動時でも体温が0.4度低くできたという研究結果があります。てのひらには動静脈吻合(どうじょうみやくふんごう)＝AVAといわれる体温を調節する血管が通っています。

この体温を調節する働きのあるてのひらを冷やすことで、冷たい血液がからだをめぐり、体の深部体温を下げるができるようになります。このAVAという動静脈が連絡している部位は足の裏やほほにもありますが、てのひらが一番簡単に冷却できる場所なので、おすすめです。



◎てのひら冷却の方法と注意点は?

■冷却を行うタイミング

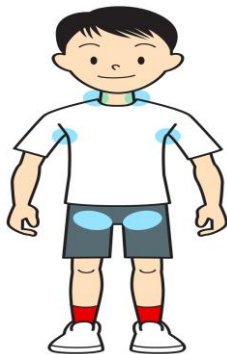
- ・外出前や、活動する前、活動中てのひらを冷やす。

■冷却の仕方

- ・5分から10分程度冷やす。
- ・冷水(流れる冷たい水道水)に手をつける。
- ・10℃～15℃の保冷剤やペットボトルをにぎる。

■注意点

- ・冷却の温度に注意!冷やしすぎは禁物。
- ・すでに熱中症の症状がある場合は、首・わきの下・足のつけ根を冷やして医療にかかります。

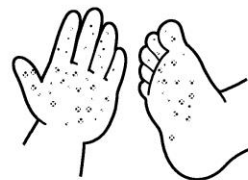


なつ おお びょう き 夏に多い“うつる病気”

て あし くち びょう 手足口病

びょうげんたい
(病原体: エンテロウイルスなど)

ねつ で て あし
熱が出て、手や足の
うら くち なか ちい
裏、口の中などに小さ
なポツポツができます。



いん どう けつ まく ねつ 咽頭結膜熱(プール熱)

びょうげんたい
(病原体: アデノウイルス)

め のじゅう けつ はつねつ
目のじゅう血、発熱、
はなみず いた
鼻水、のどの痛みなど
があります。



りゅう こう せい かく けつ まく えん 流行性角結膜炎

びょうげんたい
(病原体: アデノウイルス)

め やに が 出 て、め が
じゅう けつ けつ
血し、なみだが
出 て きます。



でん せん せい のう か しん 伝染性膿痂疹(とびひ)

びょうげんたい
(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

むし に さ さ れ た と き な
どに、かいて 傷になっ
た 皮 ぶ から 感 染 し、全
身 に 水 ぶくれ や か さ ぶ
た が でき ます。

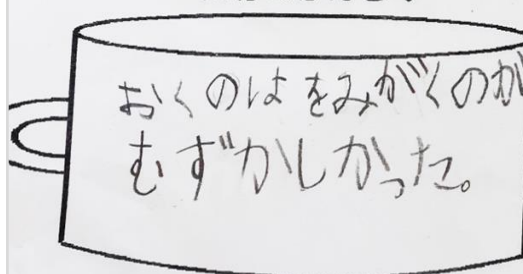


※手足口病・咽頭結膜炎・流行性角結膜炎出席停止扱いとなり欠席とはなりません。アタマジラミ、水いぼ、とびひは出席停止の措置は必要ないと考えられています。

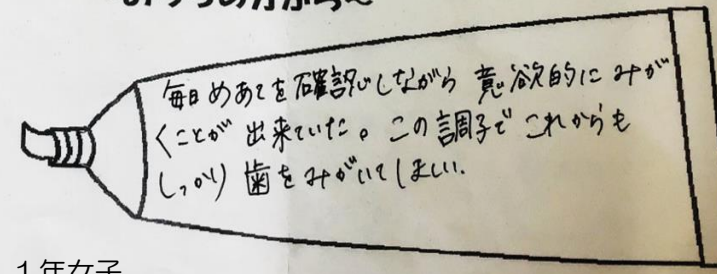
家族で歯みがきチェック表ご協力ありがとうございました!

今年度は歯垢染の実習を2.4.6年生が行いました。3年生は歯みがき巡回指導で7/16に行います。武蔵小のご家庭は歯への意識が高いと感じています。その調子でまいりましょう!

自分のかんそう

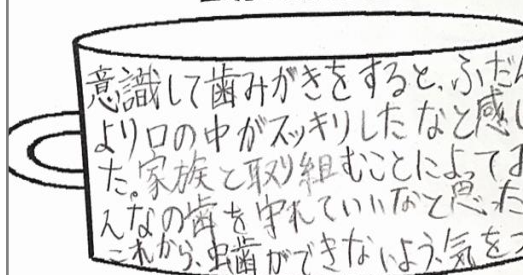


~おうちの方から~

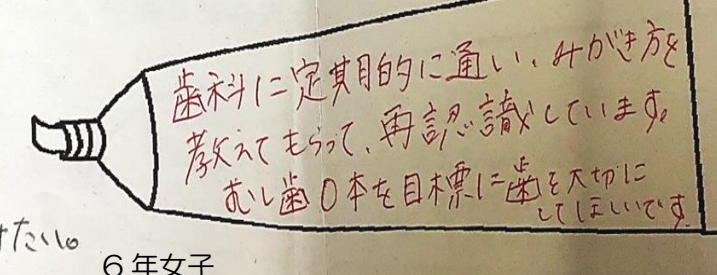


1年女子

自分のかんそう



~おうちの方から~



6年女子