

7月

ほけんだより

愛知県立一宮特別支援学校
保健室
令和4年7月

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!

こんな日に
に
ちゅうい
注意!



だから

天気予報を
チェックする

かぜとを
風を通す

れいぼう つか
冷房も使おう。

すいぶん ぼ けい
こまめに水分補給する

が大事だね。

だから

むりせず休けいする

しつかり睡眠をとる

からだを動かして
あつ暑さに慣れる

が大事だね。

熱中症かも...

- あつ暑くてつらい
- ずつ頭痛
- はけ吐き気
- だるい など



- すず涼しいところへ移動
- みずの水を飲む
- たいりょう せ (大量の汗なら塩分も)
- やすやす休む



これは救急車



- いしき意識もうろう
- なにへん何か変
- みずの水が飲めない

よい汗

かけている？



よい汗は、汗に含まれる塩分などのミネラルが体の外に出る前に、再び体に吸収されます。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいので、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなります。

よい汗をかくには、暑さへの慣れが大切です。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分などのミネラルを吸収する仕組みが向上します。暑さの和らぐ時間帯に、少し外に出たりして汗をかく習慣をつけてみるのはいかがでしょう。（暑すぎるときは、無理をせずに熱中症対策をしましょう。）

<すっきり よい汗の特徴>	<ぐったり 悪い汗の特徴>
<ul style="list-style-type: none"> ☉ 汗の粒は小さめ ☉ サラサラしている ☉ 乾きやすい ☉ においが少ない ☉ ミネラル（塩分など）が出ていかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ 汗の粒は大きめ ☉ ベタベタしている ☉ 乾きにくい ☉ におう ☉ ミネラル（塩分など）が出てくる。



夏の皮膚トラブル

とびひ

あせもや虫刺されなどを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に細菌が付いて繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにするとよいです。



虫刺されやあせもができたなら、ほうっておかず、薬を塗ったり冷やしたりして、治しましょう。

みずむし

水虫

足や手にかゆみがある、皮膚がめくれるようにはがれる…そんな症状があるときは、水虫かもしれません。中途半端に治るとすぐに再発します。早めに病院へ行き、しっかり治るまで治療しましょう。他の人にうつりやすいので、気をつけて。



ひや

日焼け

日焼けもちょっとしたやけどです。日に焼けて肌が赤くなったり、チリチリと痛みを感じたりしたら、早めに冷たいタオルなどで冷やして、手当てすることをおすすめします。中等度のやけどのように水泡ができることもあるため、ひどい場合は病院へ。



