

ほけんだより 7月

愛知県立一宮特別支援学校
令和2年7月発行

なつ 夏を **けん 健** **こう 康** + **あん 安** **ぜん 全** す に過ごそう!

こんな時は、体調を崩さないように気をつけて。

- ・暑くてジメジメしているとき
- ・前の日より急に暑くなったとき
- ・寝不足や具合が悪いとき
- ・朝ごはんを食べていないとき

暑くても体調を崩さないためには、早く寝て体調を整えて、朝ごはんを食べることが大事です。

また、マスクをしていることで、体の中に熱がこもりやすくなったり、マスクの中の湿度が上がって、のどの渴きを感じにくくなったりします。こまめにマスクを外して水分をとってくださいね。



頭が痛い、クラクラする、気持ち悪い、体が熱いなどの症状があったら、熱中症の可能性がります。

- 予防のためには、
- ・水分をとる。
 - ・たくさん汗をかいたときは塩分もとる。

もしも熱中症かなと思ったときは、体を冷やし、涼しいところで休んで、たくさん水分をとるようにしてください。



暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物ばかりとっていませんか？冷たいものをとりすぎると、内臓が元気に働けなくなり、「夏バテ」といって体がだるくなったり、食欲がわかなくなったりします。

クーラーのあるところと暑いところの温度差の大きさも、夏バテの原因になります。

ほとほとに



雷の音が聞こえてきたら、すぐに避難しましょう。急いで建物や自動車の中に入ります。木や電柱に落ちた雷が近くの人に伝わる危険があるので、木や電柱からは4m以上離れます。

急な冷たい風にも
気をつけて



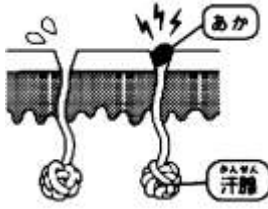


夏場に起こしやすい「かゆみ」



夏のかゆみの原因その① あせも

汗腺(汗を外に出す管)の出口が垢などでふさがると、赤いポツポツができ、かゆくなります。



あせもがしやすい部分



あせもを予防するために

汗をかいたら、湿ったタオルでやさしく拭いたり、着替えたりして、体を清潔に保ちます。



夏のかゆみの原因その② 虫刺され



蚊の場合、皮膚から血を吸うときに出す唾液に皮膚が反応してかゆくなります。

蚊以外にも刺す虫はいっぱいいます。



ハチやムカデといった大きめの虫に刺されると、とても痛いですが、意識が遠のく、呼吸ができないなどの症状があったら、救急車を呼びましょう。

虫刺されを予防するために



- 草の多い場所に行くときは、
- ・長そで・長ズボン。
- ・黒より白い服。
- ・虫よけスプレーなどを使う。

かゆいな~と思ったら

水で洗う かゆみがある部分を冷やす

専用の塗り薬を使う

掻かない!



「とびひ」に注意

とびひは皮膚にできた傷口から細菌が入って水ぶくれができ、全身の皮膚に広がっていく感染症です。水ぶくれに触れた手を通じて、ほかの人にも感染する場合があります。

とびひは、あせもや虫刺されなどによって起こるかゆみを、手で掻き壊すことで、そこから細菌が入って起こることが多いため、かゆみがあるところをむやみに手で掻かないようにします。



