

ほけんだより



今鹿島小
保健室

本格的な夏がやってきましたね。暑さにはもう慣れましたか？

エアコンを強くしすぎたり、アイスやジュースばかりとったりすると、体を壊すことにつながります。健康な生活で体を夏に慣らして、楽しい夏休みに備えましょう。

「暑い」・「暑くない」の感覚だけでなく、温度や湿度、熱中症指数(WBGT)を確認！

朝や夕方以外で遊ぼう！ぼうし・水筒を忘れずに！

水かお茶を、少しずつ、こまめに飲もう！

しょうこうぐん 怖い病気！ペットボトル症候群って、なに！？

ペットボトルの甘いジュースを飲みすぎると、「ペットボトル症候群(急性糖尿病)」という命にかかわる怖い病気になることがあります。

Q「ジュースには、そんなに砂糖が入っているの??」

A「たくさん入っています！たとえば、シュワシュワおいしい炭酸ジュース。」

ペットボトル1本飲むと、それだけで子どもにとって…

3日分近い量の砂糖を飲んだことに！

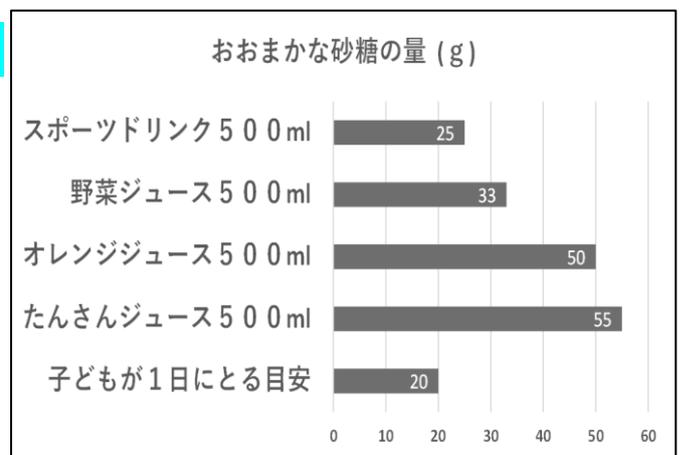
Q「じゃあ、野菜ジュースやスポーツドリンクなら、健康に良いから大丈夫？」

A「いいえ、多くの砂糖が入っています。」

Q「ゼロカロリーのジュースなら大丈夫？」

A「砂糖のかわりに入っている甘味料が、体に悪い影響をおよぼすという説もあるので、オススメできません。」

ペットボトル症候群に注意!



水分補給は水か麦茶にして、ジュースはおやつ代わりに少しずつ、美味しく味わいましょう♡





おうちの方へ



(1)健康手帳のチェックについて

- ・個人面談のとき、健康手帳の清潔調べと健康診断結果を確認していただきます。
その場でご確認＆サインをいただくか、持ち帰った場合は7/12(金)までに学校に戻してください。
- ・不明な点は保健室担当までご連絡ください。

(2)夏のレジャーの健康安全について

①水遊びの安全について

- ・数センチの深さの水でも、子どもは溺れます。しかも、溺れるときは音も声もなく静かに溺れます。決まりの確認を徹底し、安全最優先で楽しみましょう。

- ☆ライフジャケットを使用する。
- ☆お互いから目を離さない。
- ☆サンダルや帽子などが流されても追いかけない。
- ☆「浮いて待つ」の練習をする。



②虫刺されの予防について

- ☆庭のバケツなどに水が溜まっていたら捨てる。
(蚊の発生を予防できます)
- ☆虫取り遊びのときは、長袖長ズボンを着用する。
- ☆蜂・ムカデなど危険な虫には近付かない。
- ☆蚊以外の虫に刺されたときは、皮膚科の医師に相談する。



(マダニに刺されることがきっかけで起こる、命に関わる感染症が国内で発生しています)

- ☆虫刺されに気づいたら、すぐ流水で洗うと治りが早くなります。

③暑さ対策について

- ☆外遊びは、朝や夕方をオススメします。
- ☆水分や帽子など、暑さ対策グッズを忘れず持参しましょう。
- ☆近年は、子どもでも、紫外線対策が必要といわれています。
- ☆あせも・日焼けは早めのケアが◎です。外遊び後は、
タオルで押すようにして汗を拭う(こすらない)→着替えをする
→保湿などの肌ケアを忘れずに！



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています