

えがお

御所見小ほけんだより

御所見小学校保健室

梅雨^{つゆ}もただ中^{なか}で雨^{あめ}の日^ひが多いけれど、梅雨^{つゆ}の晴^はれ間^まはさわやかな風^{かぜ}が吹^ふいて意^い外^{がい}に過^すごしやすかったりするよね。7月^{しちがつ}7日^{にち}の七夕^{たなばた}は、星^{ほし}がきれいに見^みえるといいね。

梅雨^{つゆ}が明^あけた後^{あと}の猛^{もう}烈^{れつ}な暑^{あつ}さを思^{おも}うと、ちよっとうんざりするけど、今年^{ことし}は教^{きょう}室^{しつ}もエアコン^{えあこん}が使^{つか}えるようになって、勉^{べん}強^{きやう}も快^{かい}適^{てき}に出^で来るはず！…とは言^いえ、そのこ^ころにはみ^みん^んな^なの心^{こころ}は、夏^{なつ}休^{やす}みへと飛^とんでいるかな！？



7月^{しちがつ}のほけんもくひょう…熱^{ねつ}中^{ちゆう}し^しょうを予^よ防^{ぼう}し^しょう！



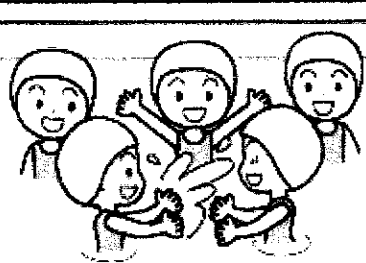
夏^{なつ}だ！ フールだ！ 熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^し。注^{ちゆう}意^い！…えっ？

暑^{あつ}い夏^{なつ}が来^くるまであと少^{すこ}し！ 運^{うん}動^{どう}で汗^{あせ}をか^かくのは危^き険^{けん}な暑^{あつ}い日^ひほど、プー^{はい}ルに入^{はい}って涼^{すず}みたいと思^{おも}うよね～。でも実^{じつ}は、プー^{ねつちゆう}ルで熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょうになるこ^こともあ^あるんだよ！



こんなフール
は要注意！

- ・水^{すい}温^{おん}が33℃以上
- ・プー^{おん}ルサ^いイドが暑^{あつ}い、日^ひか^けげがな^ない
- ・むし暑^{あつ}い更^{こう}衣^い室^{しつ}



学^{がっこう}校^{がっこう}フールで熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょう！

- ・過^か去^こ5年^{ねん}間^{かん}に全^{ぜん}国^{こく}で179人^{にん}が、学^{がっこう}校^{がっこう}のプー^{ねつちゆう}ルで熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょうになり、病^び院^{いん}に行^いっているんだ！
- ・水^{すい}泳^{えい}中^{ちゆう}も、プー^{ねつちゆう}ルサ^いイドでも、終^おわ^わってか^からも、熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょうにな^なっているんだ！

どうしてフールで
熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょうになるの？

- ☆入^{はい}っても体^{たい}温^{おん}が上^あがり下^さがりしな^ない水^{すい}温^{おん}は33～34℃（中^{ちゆう}性^{せい}水^{すい}温^{おん}というよ）。それ以上だと、入^{はい}ってじ^じっとしていても体^{たい}温^{おん}は上^あが^あってしま^{しま}うんだ。
- ☆水^{すい}泳^{えい}は、じ^じっとしている時^{とき}の4倍^{ばい}もエ^えネ^にル^るギ^ぎーを^を使^{つか}う、ハ^うード^どな運^{うん}動^{どう}なのだ！
- ☆口^{くち}の中^{なか}に水^{みず}が入^{はい}ると、の^のど^どの乾^{かわ}き^きを感^{かん}じ^じられず、水^{すい}分^{ぶん}不^ふ足^{そく}になるんだ。
- ☆体^{たい}調^{ちよう}が悪^{わる}い時^{とき}に、無^む理^りして入^{はい}るのは×！



フールの熱^{ねつちゆう}中^{ちゆう}し^しょうを防^{ふせ}ごう！

- 水^{すい}温^{おん}が33℃以上^{いじよう}の時^{とき}は入^{はい}らな^ない
- 20分^{ふん}おき^きに休^{きゆう}けい^{けい}を取^とり（泳^{えい}ぎ続^{つづ}けな^ない）、必^{かなら}ず水^{すい}分^{ぶん}を取^とる
- 頭^{あたま}をぬ^ぬらす、シャ^{かぜ}ワ^ワーを^をあ^あび^びる、風^{かぜ}にあ^あた^たるな^などして体^{からだ}を冷^{ひや}や^やす
- プー^{すい}ルサ^いイドで^での^の見^{けん}学^{がく}や^や応^{おう}援^{えん}は、な^なるべ^べく日^ひか^かげで。
- な^なけ^けれ^れば、ほ^ほう^うし^しや^や日^ひ傘^{がさ}で^で日^ひよ^よけ^けを^をし、サ^さン^ンダ^ダル^ルを^をは^はく。



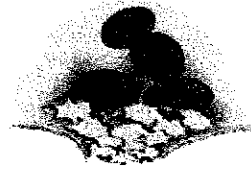
せんだい先生の「からだってすごーい！」②



「かさぶた」って
いいもの？ じゃまもの？

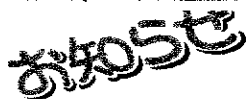
今回のテーマ、「かさぶた」。探せばからだのどこかにあるんじゃない？ かさぶたは、転んですりむいたり、ひっかいたりして破れた皮ふを治してくれる、ありがたいもの。

血液（ち）の通るくた、血管が破れると、血液の中の血小板たちがまず集まってくる。そして大切な血が出ていかなないように、血小板は形を変えてくっつき合い、接着剤やあみのようなものなど、いろんな道具を使ってがっちりと血を止めてくれるんだ。そしてかさぶたができて、その中で皮ふを治していくんだ。



でも、最近のキズの治し方「湿潤療法」だと、消毒せず水洗いだけでハイドロコロイド素材のパッドやラップを貼って治すので、かさぶたを作らせないんだよね。確かにその方法、痛くないし早く治るすぐれもの！ でも汚れたキズだと膿んで跡が残ることが多くて、あまりおすすめできないんだ。

毎日泥汚れのすりきずの手当をしている千代先生的には、軽いものなら、砂が一粒も残らないようきれいに洗って、かさぶたを作って、自然にはがれるまで放っておくのが一番きれいに治る気がするなあ。きずについても治す力を生まれつき持っているなんて、やっぱりからだはすごーいよね！



おうちの方へ... 健康診断と健康手帳について

- ・歯科の経過観察項目は、健康手帳でのみお知らせしていますので必ずご確認ください。
- ・学校の健康診断は、受診が必要かを調べるスクリーニング（選別）です。短時間で行うため、かかりつけ医での診断と異なることがあります。
- ・二次検査や精密検査結果は個別にお知らせしていますので、そちらをご覧ください。
- ・健康診断で異常が見つかり、まだ受診していない方は早めに受診されるようお勧めします。
- ・既に治療を終了されていても、健康手帳には学校での検診結果のみを記載しています（学校では受診結果を把握しています）。ご了承ください。

保護者のみなさまへ...

去年は6月に梅雨が明けてしまっ、7月はもう暑さで大変でした。今年もやっぱり夏の暑さは厳しそうです。熱中症にはお気をつけください。

プールでの熱中症について取り上げましたが、夏休みなどに秋葉台や辻堂海浜公園のプールに行くと、水に入らず見ているだけの大人の方がよくいらっしゃいます。

日陰にいても照り返しは厳しいです。せめて時々シャワーを浴びて体を冷やさない

と、ほんと危ないですよ！ 脱水症状から脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながることもありますから、夏は特に水分をたっぷり取ってくださいね。子どもの熱中症予防にはフェイスタオルを勧めています。真ん中を濡らせて、フリフリして首にかければ、結構涼しいですよ！

