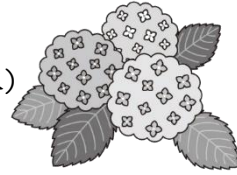


7月のほけんだより

かどましりつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校

ほけんしつ
保健室 第6号

2022.6.29(水)



【夏の肌トラブルに注意!】

虫さされ

カ、ダニ、ブヨなどの血を吸う習性がある虫や、ハチ、毛虫、ムカデなどの毒を持っている虫にさされると、かゆみや痛みがあったり、腫れたりします。

→ 虫にさされたら、こするのはダメ!

流水でよく洗いましょう。かゆみや腫れがひどいときは、病院でみてもらいましょう。



あせも

首のまわりや、ひじやひざの裏などの汗がたまりやすいところで、汗の出口がつかまってかゆくなります。かきむしると、ひどくなればとびひになり、プールにも入れないので気を付けましょう。

→ かくのはダメ!

こまめに汗をふいたり、洗ったり、シャワーをあびたり・・・
肌を清けつにしておきましょう。



【熱中症に気を付けて!】

梅雨が明けたかのような暑さですね。引き続き、熱中症に気を付けましょう!

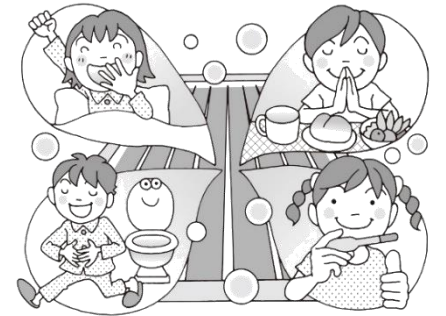
- 水分補給
- ぼうしをかぶる
- 塩分をとる
- しんどくなったら無理はしない



【プール授業が始まります】

明日からプールが始まります。1年生から3年生までは学校では初めての、4年生以上は久しぶりのプールになります。プールは冷たい水が気持ち良いですが、体力をとつてつかいませぬ。体調をととのえておきましょう。

また、学校の検診でお知らせをもらった人、耳鼻科や眼科で治療中の人や、ケガのある人は、病院の先生にプールに入つて良いか、みてもらってください。



元気にプールに入るために

- 早寝・早起き・朝ご飯 (とても大切!!)
- 朝、健康観察をして体調が悪ければ無理をしない
- しんどくなればすぐに言う
- 耳あかをとっておく
- 爪を切っておく



アタマジラミに気を付けて

頭がかゆくなったら、髪の毛を調べてもらいましょう。アタマジラミが原因かもしれません。アタマジラミは髪の毛にくっついて、血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。



アタマジラミの卵は、後頭部や耳の後ろ、えりあしなどで見つかることが多いです。ヘアキャスト(フケ)に似ていますが、アタマジラミの卵は髪の毛にしっかりとくっついていて、簡単にはとれません。もし頭のかゆみが気になった場合は病院でみてもらいましょう。

【感染の仕方】

- 頭同士をくっつける

・ぼうし、タオル、くし、ゴムの貸し借り(※貸し借りはしないようにしましょう)

※清けつ、ふけつは関係なく、誰にでも発生することがあります。

※水の中ではほとんど感染しません。

