

ほけんだより



桑島小学校 保健室

じめじめした蒸し暑い日が続いており、熱中症になりやすい時期になりました。毎日マスクを着用している中で、このような気候の時期はとくに注意が必要です。きそく正しい生活を心がけ、夏本番が始まる前に、暑さに負けない強い体をつくりましょう。

また、引き続き手洗い・消毒・マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症の予防も心がけましょう。（※運動をする時や、外で人ととの距離が十分とれる場合は、マスクを外してもかまいません）



★害のある虫に注意★

気温が暖かくなってきたこの時期、色々な虫も活動しています。てんとう虫やダンゴムシなど、かわいい虫にさわってみるのも良いですが、中にはさわるとかゆくなったり腫れたりして、害のある虫もあります。虫にさわる前によくみて、害のある虫にはさわらないようにしましょう。

<毛虫>



木の周りなどによくいて、さわるとかゆくなって赤く腫れたりします。また、さわっていても風で細かい毛が飛んでくることで、かゆくなることもあります。

<むかで>



かれ葉や石の下など、湿った場所によくいます。かまれるととても強い痛みと腫れが生じます。普段ゆっくりに見えますが、実は足が速いそうです。

<セアカゴケグモ>



名前の通り背中の一部が赤い小さなくもで、ブロックや壁のすきまなどにいます。攻撃的ではありませんが、かまれると痛みや熱感を生じたり、重症の場合命の危険につながることもあります。

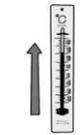
害のある虫や、見たことのない虫を見つけても、むやみにさわってはいけません。もし虫にさわってかゆみや痛みなどの症状がでた時には、早めに病院で診てもらいましょう。

熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気になる人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



<保護者のみなさまへ>

- ・新型コロナウイルス感染症や熱中症など、健康への様々な影響が考えられる時期です。引き続き、毎日の検温や健康観察など、お子さまの健康管理へのご協力をよろしくお願いいたします。なお風邪様症状や体調不良がみられる場合は無理をせず、自宅での休養をお願いします。
- ・定期健康診断が全て終了しました。期間中は大変お世話になりました。所見のあったお子さまにつきましては、お早めの受診をお勧めいたします。