

祭 ほけんだより 8月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校
令和2年 8月号

☆8月の保健目標：夏休みを健康に過ごそう☆

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！
♪暑さに負けずに過ごしたいですね♪

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

「栄養」が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

「睡眠」が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

なつ 夏バテ

こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は
低すぎませんか?



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを
していませんか?



保護者の方へ

保健室からのお知らせ

*メディアチェック週間のご協力、ありがとうございました。

*7月13日付けで配付いたしました通り、宇部市の小・中学校では健康通知表を廃止、「定期健康診断結果のお知らせ」を保護者会で配付いたします。

*学校歯科医師会・教育委員会からフッ化物洗口を今年度は見送ることにした旨、連絡がありましたので、本校でも今年度は実施しません。

★いつも学校保健に関しましてご協力ありがとうございます。

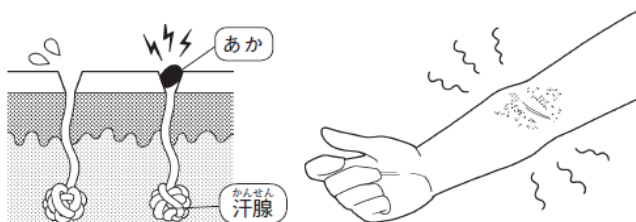


夏場に起こりやすい「かゆみ」の対応と予防

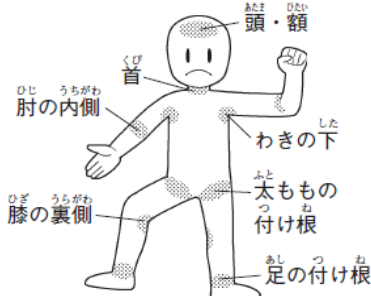
暑い時期になると「あせも」や「虫刺され」などによるかゆみが出やすくなります。かゆみが出たところを手でかき壊していると、かくことでできた傷口から細菌が入って「とびひ」になることもあります。かゆみが出たときにどうすればよいのか、対応法を覚えておきましょう。

夏場に多いかゆみの原因①「あせも」

皮膚には、「汗腺」と呼ばれる汗を外に出す管がありますが、その出口が、汗の成分やあかななどでふさがれると、赤いぼつぼつ（発しん）ができて、強いかゆみを感じます。それが「あせも」です。

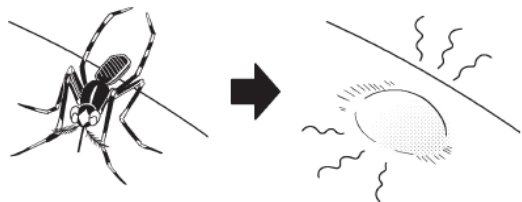


あせもがしやすい部分



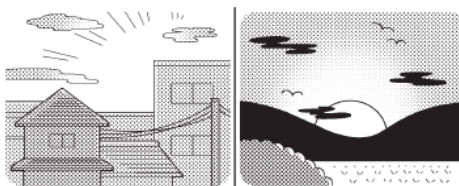
夏場に多いかゆみの原因②「虫さされ（蚊）」

蚊が皮膚から吸血する際に出す唾液に、皮膚が反応してかゆみが出ます。特に梅雨のころから、蚊に刺されることが増えていき、かゆみを引き起こす原因となります。



蚊が活発になる時間帯

早朝（午前6～8時ぐらい）や夕方（午後5時以降）

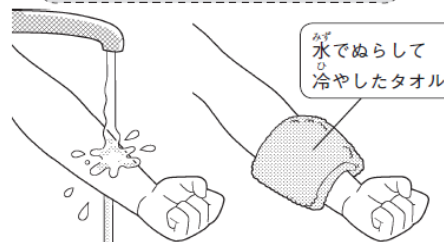


「あせも」や「虫刺され」以外にも……

・植物によるかぶれ ・じんましん ・アトピー性皮膚炎 など

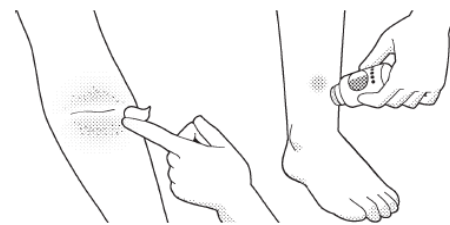
強いかゆみを感じたら……

かゆみがある部分を冷やす



かゆみのある部分を冷やすと、かゆみの感覚よりも冷たさの感覚の方が強まるため、かゆみが弱まります。

専用の塗り薬を使う

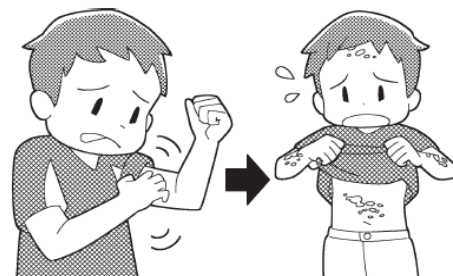


あせもや虫刺されなどの専用の塗り薬がある場合は、使用することで、かゆみを抑えることができます。

皮膚をかき壊すことで起こる「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ことがあります。

とびひは、あせもや虫刺されなどによって発生したかゆみに対して、手でかき壊すことで、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かかないように、注意が必要です。



「かゆみ」を予防するためには

「あせも」の場合

汗をかいたら湿ったタオルでふくことや、こまめに着替えること、入浴で体を清潔に保つことであせもができるのを抑えられます。



「虫刺され」の場合

外出するときは、肌が露出している部分に虫よけスプレーを吹き付けましょう。また、蚊は黒っぽい色に寄ってくるので、白っぽい服装を選びましょう。

