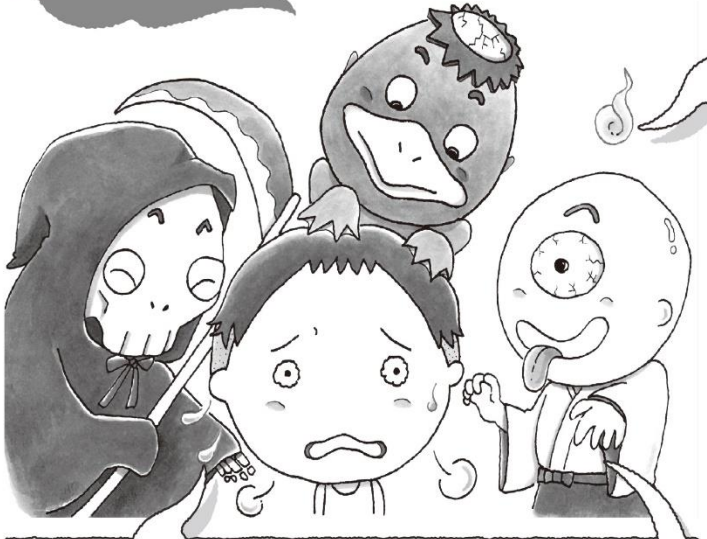


ほけんだより 7月

はだのしりつつるまきしょうがっこうほけんしつ
秦野市立鶴巻小学校保健室

2020. 7

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
- \\ こんな人は //

「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
- \\ こんな人は //

「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。

ほけんしつから

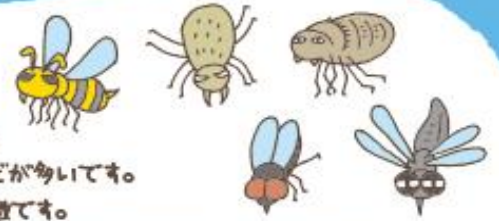


学校再開から1か月半がたち、ようやく新しいクラスや学校での新しい生活様式に慣れてきたころですが、また長いお休みに入ります。6月から、たくさん制限のある中での学校生活でも、笑顔で過ごすみなさんの顔を見て、元気をもらいました。とっても頑張りましたね。夏休みに入ってもまだ不安な日々は続きますが、元気に、たくさん笑って過ごしてほしいなと思っています。裏面もごらんください。



教えて!ドクター

虫さされ



夏は虫の活動が活発になり、虫に触れる機会も多くなる季節です。
虫刺されは2~6歳の子どもの多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多いです。
こどもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。
蚊は刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さいこどもほど強い反応が出ます。
一方で、ハチやムカデは刺されているうちに抗体ができ、次に刺された時にアナフィラキシーを起こすことがあります。

おうちのケア

とにかゆみを
おさえよう!!

1 石鹸などでよく洗って
流水で流す



虫の針が
残っている場合あり!

2 患部を氷のうなどで
しっかり冷やす。



かゆみが
軽くなる!

3 かゆみ止めの軟膏を塗る



抗ヒスタミン薬や
ステロイド入りの軟膏

かゆみに
ホリスチリンが
は有効か生か
証明されていない

4 かゆみが強い場合には
抗ヒスタミン薬の飲み薬が
効くことも。



かゆみ...

5 蕁麻疹、息苦しい、めまい、
嘔吐など全身症状を伴う
場合には病院を急いで受診!



受診は 皮膚科 か 小児科 へ!



スダレのときは
無理にとらず
受診しよう!!

予防



虫よけ



成分表示
を見て
確認

主成分: デート



主成分: イカリジン

- 年齢制限あり
- 30%濃度のものは6~8時間有効
- 6か月未満の乳児は使用不可
- 6か月~2歳未満は、1日1回。
- 2歳~12歳未満は、1日1~3回。



ひげ止め

虫よけ
の11月で
めろろ!

着や日焼け止めを
塗っている場合、
その上に虫よけを塗ろう。

清潔に

汗をふく

汗は虫刺されの部位を
悪化させます。
汗はこまめに拭き取り、
シャワーを浴びましょう。



つめを切る

虫刺されは爪を噛むと悪くない、
とびひの原因にもなるので
子どもの爪の手入れも念入り!



服装

ハチの巣に
近づかない



薄手の長そでシャツ靴下など
を着て手足を露出しない

野山に入るときは
シャツの裾はズボンに入れ
ズボンの裾に靴下をかぶせる

● 白っぽい服
✕ 花模様のある服や
黒い服を避ける

ハチを追い払う行動
(殺虫剤やスプレー)は
興奮させるのでしない!



むやみにヤブに
入らない