

げんき

くれしりつながさこしょうがっこう
 呉市立長迫小学校
 令和5年7月3日(月)
 7月号 保健室

7月になりました。あと2週間程で「夏休み」がやってきます。
 楽しいこと、たくさん経験できるといいですね♪



7月の保健目標 夏の病気に気をつけよう!

夏は、下にあるような感染症が流行しやすく、予防が大切です。いままでどおりの、手洗い、うがい、咳エチケット、アルコール消毒に加えて、ハンカチやタオルは貸し借りしないこと!も、心がけましょう。

咽頭結膜熱 (プール熱)

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、涙が止まらない。
- ・喉が赤くはれて痛みを伴う。
- ・38~40度の熱が急に出る。



伝染性紅斑 (りんご病)

- ・軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。



流行性角結膜炎

- ・目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



手足口病

- ・主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



感染拡大を防ぐには

うがい・手洗いをする



同じタオルを使わない



感染している人は
 “せきエチケット”を忘れずに



むし 虫さされに

ちゅう よう虫い!

ようちゅうい 要注意!

おくない なか き むし 屋内 (中) で気をつけたい虫

おくない き むし 屋内で気をつけたい虫には、蚊、ノミ、イエダニなどがいます。

ノミの多くはネコに、イエダニはネズミについているといわれています。



おくがい そと き むし 屋外 (外) で気をつけたい虫

おくがい き むし 屋外で気をつけたい虫には、蚊、ブユ、マダニ、ハチなど。

これらの虫の多くは、草木の多いところにいるといわれています。



ブユはブユ、フトとも呼ばれるハエの仲間、かまれると、腫れて強いかゆみが続きます。

か す 蚊が好きなものは?

蚊は、炭酸ガス (呼吸の中の二酸化炭素) や熱、汗のにおいなどが好きです。



むし 虫にさされたらかゆくなるだけ?

毒を持っている虫もいるため頭痛がしたり気分が悪くなることもあります。ハチにさされてショック症状が起こる人も。



ハチにさされないために

いたずらしたり、大きな声を出したりするとハチが寄ってきます。巣にも近づかないこと!

また、香水やヘアスプレーなどの匂いのあるものも避けましょう。



むし からだ まも 虫から体を守るために!

掻きむしると、そこからバイ菌が入り、とびひになることも。かゆくても掻いたらダメです。冷やしましょう。

虫よけの薬を上手に使い、山や草むらで遊ぶときには長袖長ズボンで、身を守りましょう。



6月は「歯と口の健康」について考える月でした。

保健給食委員会では「むし歯予防劇」をし、一週間前からセリフを覚えたり、役を考えたり、たくさんの準備をしました。

できあがった動画を給食時間に各教室で上映しました。すると昼休みに「ファン」たちが保健室にやってきて、劇に使われたセットをさわって、大興奮でマネをしていました。

健康づくりも楽しみながら、興味をもってとり組めるよう、工夫していきたいですね♪



ばんき いっぱいのメンバーです◎