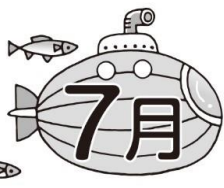


# ほけんだより



富田林市立新堂小学校 保健室 2022年7月1日

## (※ おうちの人と読みましょう ※)

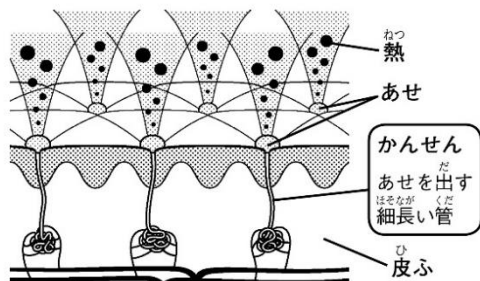
梅雨入りもつかの間…太陽の日差しがうんと強くなってきましたね。

休み時間や体育のあとのみなさんをみると、シャワーを浴びたかのような汗の量！！  
また今年も、3年ぶりに水泳授業も始まり、そろそろ体もつかれてくるころだと思います。

1学期もあと少しです。さいごまで気をゆるめずにケガなく元気に過ごしましょう。

### 「あせ」はどうして出るの？

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出てあせとなり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温が下がります。特に気温が高くなると、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。



### 「あせも」って何？

あせやあかが皮膚に残っていると、あせを出す汗腺をつまらせてしまうことがあります。このようにして汗腺が詰まると、皮膚の中にあせがたまって炎症を起こし、皮膚がポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。



### 「入浴」の効果

あせをそのままにしていると、強いかゆみが出ます。特にあせをたくさんかく暑い時期は、あせをかいたらタオルなどでこまめにふき取り、毎日お風呂に入ってあせやあかをしっかりと落とし、皮膚を清潔に保ちましょう。



### あせもを防ぐための入浴ポイント！

- ① 帰ってきたらできるだけ早く入ろう！…かいた汗は、早めに流しましょう！
- ② 湯船につかろう！…シャワー浴よりもいい汗がかけます。お湯の温度は38℃前後がおすすです。
- ③ 体を洗うときは、泡だてて、やさしく洗おう！…ゴシゴシすると肌が傷ついてあせも原因に。
- ④ お風呂のあとはしっかり保湿をしよう！…かゆみが止まらないときは早めに病院へいきましょう。

## あつい！！熱中症に気をつけよう！

暑い季節になると、熱中症をおこしやすくなります。人の多いところでマスクをすることは大切ですが、体育の時間や休み時間で外に遊びに行くときなどは、外すようにしましょう。

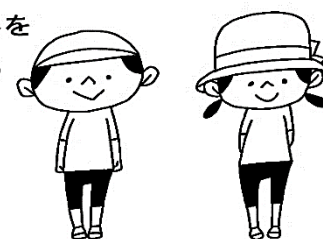
### 熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、白けて休みましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

休み時間ごとにコップ1杯分のお茶を飲みましょう。水筒は1日に足りる大きさのものを持ってきてきましょう。

気温が高い日は、教室も冷房をかけます。寒い！と思ったときに、いつでも着ることができるように着替え、替えの下着をもってきてきましょう。

### あせを吸収した衣服を着たままでいると…

衣服があせを吸収する量には限界があり、あせをかいたままですと、べたついて不快に感じます。また、あせは蒸発するときに、体温をうばっていきます。特に、冷房をかけた室内では急激に体を冷やし、体調をくずすことがあります。



### おうちのかたへ

健康診断の結果通知の状況についてお知らせいたします。

- 胸部X線検査 : 対象者に通知済みです
- 歯科検診 : 受検者全員に通知済みです
- 尿検査 : 該当者に通知済みです
- 体重測定(6月) : 成長記録カードにて全員に通知済みです
- 心臓検診2次 : 対象者に通知済みです

学校で行われる健康診断はスクリーニング(集団の中から疑いのある者を選び出すこと)です。そのため、病院では「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

また、お知らせの紙をもらいましたら、なるべく早く医療機関に行かれますよう、お願いいたします。未受検の検査があるお子さまは、1学期中に必ず用紙の提出をお願いいたします。お子さまの健康のためにも、ご協力をお願いいたします。

ご不明な点ありましたら、学校までご連絡ください。