

ほけんだより 7月

富田林市立新堂小学校 保健室 2023年7月3日

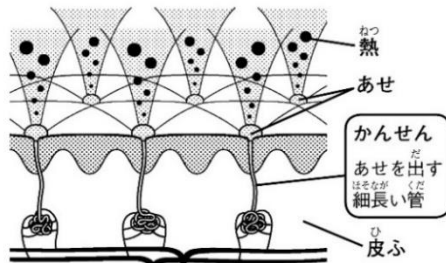
(☆ おうちの人と読みましょう ☆)

雨の日が続き、ジメジメとあせがたくさん出る季節ですね。晴れた日は太陽のひざしがうんと強くなって、いよいよ夏も本番です。水とうをわすれた! という声もよく聞くので、かならず持ち物チェックをしてから、登校してくださいね。

6月の体重測定の際に、「熱中症」についてのお話をしました。お茶を飲む目安は『休み時間にコップ1杯分!』1学期もあと少しです。さいごまで気をゆるめずにケが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。



あせもをふせぐためのお風呂のポイント!

- ① 帰ってきたらできるだけ早く入ろう!...かいたあせは、早めに流しましょう!
- ② 湯船につかり!...シャワー浴よりもいいあせがかけます。お湯の温度は38~40℃がおすすです。
- ③ 体をあらうときは、泡だてて、やさしくあらおう!...ゴシゴシこ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。

せいけつチェックは大切に!

ふだんから身の回りのものがそろっているか、きれいなものを使っているか、きちんとかくにんすることは大切です。ほけんいいんかいは、ハンカチ・ティッシュ・名ふだを身につけているか、つめが長くないかチェックする『せいけつけんさ』をしました。今回のけんさで×だったところは、次のけんさで○になれるよう、毎日かくにんしておきましょう。タオルやハンカチは毎日洗たくしたきれいなものを持ってきましょうね。

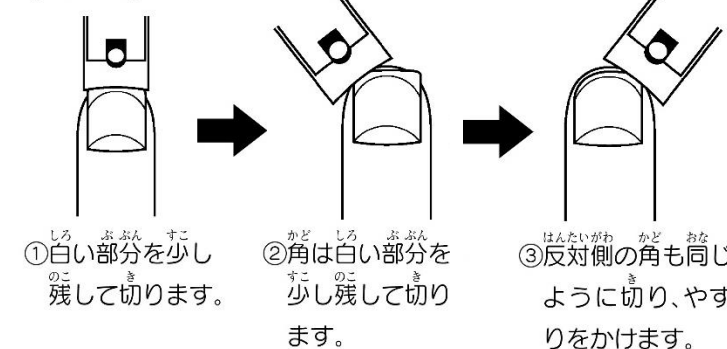
つめをのばしていると...

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。

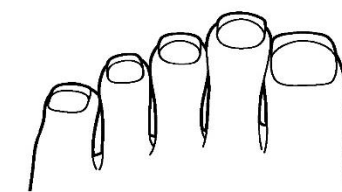


つめを切るときは

手のつめ



足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。

とくに夏はあせで不衛生になりやすいです。つめを切るのはもちろん!お風呂でしっかり足をあらったり、うわぐつはお休みの日にあらっておきましょう。

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。

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。