

# ほけんだより 7月

令和3年7月1日(木)  
大田区立矢口小学校  
校長 井上 光広  
養護教諭 笹淵 明日香

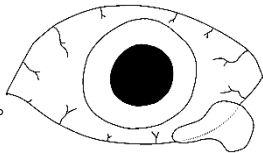



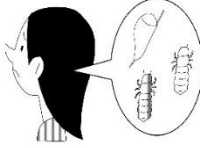

今年は例年より遅めの梅雨入りになり、湿度が高く蒸し暑い日が続くようになってきました。じめじめとした気候で1日の気温差もあり、体調不良を訴える子どもたちも多く見られます。しかし、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今年度は2年ぶりに水泳指導もありますので、外遊びや水泳で体を鍛えて、体調を整えてほしいと思います。

## 保護者の方へ

～プール学習・気を付けたい病気について～



水泳指導が始まります。楽しい時間ですが、感染症にも注意したいところです。夏に流行しやすい感染症もたくさんあります。朝、検温だけでなく、顔色や皮膚の状態、頭皮など全身の健康チェックをお願いします。

<h3>流行性角結膜炎（はやり目）</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・結膜が充血する。</li> <li>・目がかゆくなる。</li> <li>・目がゴロゴロする。</li> <li>・涙が多くなる。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人とタオルを共用しない。</li> <li>・お風呂は、感染者が最後に入る。</li> </ul> </li> </ul> 	<h3>伝染性軟属腫（水いぼ）</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・水っぽい光沢のあるいぼ。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・肌を保湿し、コンディションを整える。</li> <li>・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。</li> </ul> </li> </ul> 	<h3>ヘルパンギーナ</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・38～40度の発熱。</li> <li>・のどの痛み、のどの発疹、水疱。</li> <li>・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをしっかりする。</li> <li>・他の人とタオルを共用しない。</li> <li>・マスクを着ける。</li> </ul> </li> </ul> 
<h3>手足口病</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・口や手足に水ぶくれ状の発疹。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをしっかりする。</li> <li>・他の人とタオルを共用しない。</li> <li>・マスクを着ける。</li> <li>・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているので、注意する。</li> </ul> </li> </ul> <p>★大人が感染すると重症化する傾向がある</p> 	<h3>アタマジラミ</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭の激しいかゆみ。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・タオルやクシ、帽子など頭に触れるものは他の人と共用しない。</li> </ul> </li> </ul> <p>★アタマジラミ専用のパウダー剤・シャンプーや、専用のクシを使って除去することができます。</p> 	<h3>咽頭結膜熱（プール熱）</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●症状             <ul style="list-style-type: none"> <li>・38～39度ほどの発熱。</li> <li>・のどの痛み。</li> <li>・結膜炎。</li> </ul> </li> <li>●予防             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをしっかりする。</li> <li>・プール前後にシャワーを浴びる。</li> <li>・他の人とタオルを共用しない。</li> <li>・感染者の触ったものは、煮沸消毒やアルコール消毒をする。</li> </ul> </li> </ul> 

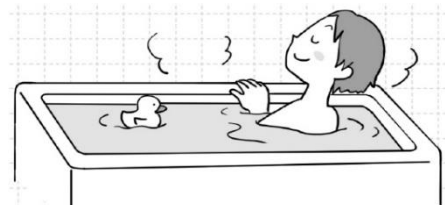
## 冷やしすぎはNG! 冷房病



暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、疲労感や頭痛、肩こり、腹痛、便秘、下痢、食欲不振など体にいろいろな不調が現れることがあります。

### ◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さくする。
- ・冷風が体に直接当たらないようにする。
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する。
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる。



# ほけんだより



なつをけんこう  
にすごそう!



## じんわり、だくだく 汗について

### 汗、どこから出ている？

わたしたちの体は、皮膚の体毛付近に「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺があり、2つの汗腺から出ている。

### 汗の重要な働きとは？

わたしたちの体は、気温が上がったり、運動して熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあつたりします。体から出た汗が蒸発するとき、体の表面の熱をとることで、体が熱くなりすぎるのを防いでいます。

### 汗をかいたら？

- そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清けつなタオルやハンカチでしっかりふきましょう。たくさん汗をかいたら着替えるとよいですね。
- 汗をかくと水分と塩分も体から失われてしまいます。こまめに水分補給をしましょう。とくに汗をかいたあとは塩分の補給もわすれずに。
- 汗をかいたら、お風呂・シャワーで洗い流して皮膚を清けつにしましょう。「汗くさい」原因にもなってしまいます。



あせをかいたら すぐにふく!

### キーワードをあてはめよう! 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。



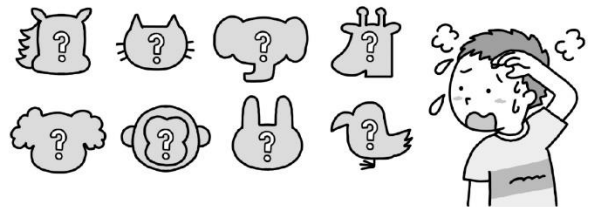
Q2 汗をかかないと、どうなるの？

A2 体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕ところすごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント？

A3 〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



**キーワード** シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分 鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かぜ すずしい じょうはつ ネコ ソウ 気温 かわいた 冷蔵庫 イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス しめった エアコン くわえる アイスクリーム

(こたえ) ①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン ⑦気温 ⑧イヌ ⑨ソウ/ウサギ ⑩ネコ/ウマ