



2020. 7. 24
 久野小学校
 保健室
 下坂 優華

7月もあと1週間になりました。学校が再開してからの2ヶ月はどうでしたか？久しぶりに友だちと会えて嬉しい気持ち、学校で勉強するのが楽しい気持ちがある一方で、長い休みだったので生活リズムがみだれてしまった、コロナにかからないか不安・・・などいろいろな気持ちになったと思います。心の疲れは体にも現れます。自分の体のサインに気がついてしっかり休ようをとりましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症
 たいさく
対策

すいぶん
水分をこまめ (30分に1回) にとろう！



テレビでは新型コロナウイルスの話題ばかりですが、これからの季節に気をつけないといけないもののひとつは熱中症です！去年は熱中症になって救急車で運ばれる人が神奈川県内で3463人もいました。熱中症のことを知って熱中症にならないようにしましょう。



久野小の熱中症計は北昇降口をでてすぐ横の壁にあります。あついなーと感じたときには何度になっているか見てくださいね。

ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症の症状

軽度

手足のしびれ、めまい、たちくらみ、足がつる、気分が悪い
 ぼーっとする

→**すずしい所で休む、冷たい飲み物を飲む**

中度

頭痛、吐き気がある、からだがだるい、意識が何となくおかしい

→**軽度の処置と、首、わき、足の付け根などを冷やす**

重度

意識がない、けいれんしている、呼びかけをしても返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない、体が熱い

→**救急車を呼んで病院へ**



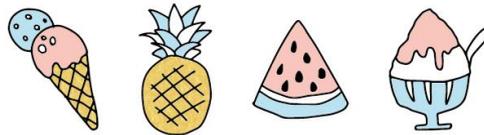
今年は感染症対策でマスクをしてすごすことが多いと思います。マスクは熱がこもりやすいので、ソーシャルディスタンスをたもてる時はマスクを外すこともあります。

ひや ちゅうい 日焼けに注意



「日焼け」には、し外線により皮ふが赤くなる「サンバーン」と、その後皮ふが黒くなる「サンタン」があります。サンバーンはし外線による皮ふのやけど、サンタンはサンバーンの後におこる、メラニンの増加です。皮ふのなかには太陽の光をふせぐための黒いつぶがあります。このつぶのことをメラニンといい、太陽の光にあたると、このつぶがたくさん出てきて皮ふが黒くなります。

し外線てなに？



太陽から届く光のひとつで、目に見えない光です。し外線は日焼けのもとになったり、皮ふの病気（皮ふがんなど）の原因になる。

正しい日焼けどめの使い方



クリームタイプならタピオカくらい、液体タイプなら1円玉くらいを手のひらに取ってぬりのばし、同じ量で2回ぬりましょう。首、耳、手のこや、足のこうなどにもぬるのを忘れないようにしましょう。

日焼けで水ぶくれができたなら



水ぶくれができるほどの日焼けは、やけどにあたります。日焼けをしたら、やけどの手当と同じように冷やすことが大切です。水ぶくれをつぶさないように、水道水をあてたり、シャワーをかけて冷やしましょう。冷やしてもヒリヒリする場合は、タオルでくるんだ氷を当てて冷やしましょう。あまりにもひどいときは、皮ふ科でみてもらいましょう。

～してはいけないこと～

- 服を着替えるときに服が当たらないようにする。
- 熱いお湯につからないようにする。
- ぬり薬などは自分で勝手につけず、病院でもらったものをつける。