



# ぬのせっこ

ぬのせしょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ  
布忍小学校 保健室 令和4年 7月号



## あつ ま からだ 暑さに負けない体づくりをしよう!



いよいよ夏本番!!暑くてジメジメした日が続いていますね。

気温と湿度が高く、日差しが強い日は特に熱中症になりやすいです。

熱中症はいつでも、どこでも、だれでもなる危険性がありますが、普段から気をつけることで熱中症を防いだり、軽い症状ですますことができます。

暑い日も元気に過ごせるように、熱中症に負けない体づくりをしましょう!



ねっちゅうしょうよぼう

### あさ はん た ☀朝ご飯を食べよう☀

## 熱中症予防 の ポイント

朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を食べると水分だけでなく塩分も補給することができるので、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。



### そと で じゅんび ととの 外に出る準備は整っていますか?

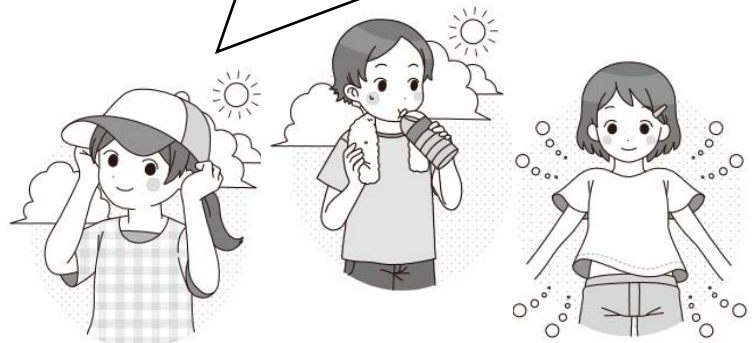
そとで遊ぶときは、

☆涼しい服装(麻や綿など通気性のよい服で)

☆こまめな水分補給

☆ぼうしを忘れずに!

あたま ちよくしやにっこう あ 当たるのを防げるよ!



したぎ きゅうすいせい そっかんせい  
下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材がおすすめ♪

ねっちゅうしょうたいさく

## 熱中症対策おすすめドリンク

てづく けいこう ほすいえき  
\*手作り経口補水液\*

- ①1リットルの水
  - ②塩 3g (小さじ1/2程度)
  - ③砂糖 40g(大きじ4と1/2程度)
  - ④レモン果汁(なくてもよい)
- よく混ぜ、完成。(500 mlならば半分の量で作ることができます。)



## \* 熱中症予防のため、体育大会まではスポーツドリンクや経口補

水液を水筒に入れて持ってきてもかまいません。

ただ、スポーツドリンクには多量の糖分(甘さを感じるもの)が含まれています。飲み過ぎるとむし歯や肥満の原因にもなります。気候(雨が降っていて涼しい日など)や状況に応じて、お茶や水と上手に飲み分けるなどしましょう。



## 夏の水分補給クイズ!

ただ すいぶんほきゅう  
正しい水分補給はどっち?

### ①飲み方

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回でたくさんではなく、回数に分けてこまめに飲む

### ②飲むなら?

- A 水やお茶
- B 炭酸飲料・ジュース

### ③いつのおむ?

- A のどがかわく前にのんでおく
- B のどが乾いてから



☆ 正解は ①B ②A ③A です

裏面もあります

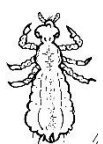
# うち お家でアタマジラミのチェックの



アタマジラミは頭髪の状態に関係なく、清潔にしているでも感染してしまう可能性があります。発見されたからといって、恥ずかしいことでもありませんし、特別に心配することでもありません。かぜなどと同じで、誰もがかかる可能性があります。

**☆特徴:** かみの毛にひっついて、頭の皮ふから血を吸い、毛根(毛の付け根)近くに卵を産みつけます。血を吸われると強いかゆみが出ます。

アタマジラミ



◎大きさ 2~3mm  
◎動きが非常に速い

たまご  
卵



◎長さ: 約1mm  
◎灰白色の楕円形(しずくのような形)

## \*見つけ方

☆耳の後ろ・はえぎわ・えりあし・つむじの部分に発生しやすいです。

☆かみの毛に産み付けられている卵は指で取ろうとしても取れにくく、髪の毛にしっかりとくっついていています。



## \*見つけた時は\*

☆医療機関(皮ふ科)にご相談ください。薬局で市販の駆除用専用シャンプーも販売されていますが、卵とふけの見分けがつきにくいこともあるので、相談されることをお勧めします。

☆髪の毛の根元までしっかりシャンプーで洗い、細かい“くし”でよくかみの毛をすいてください。

※くし、タオル、帽子、枕等は家族でも共有しないようにしましょう。

## 保護者の方へ

アタマジラミは飛んだり跳ねたりすることはありません。子どもたちは近づいて遊ぶことが多く、頭髪の接触、タオルやくしの共用で感染します。学校で見つけた場合は連絡いたしますが、ご家庭でも頭をかゆがっていないか等、頭髪の様子をみて頂ければと思います。気になることは学校までご連絡下さい。