

# すくすく

平成27年7月13日

昭島市立つつじが丘南小学校

保健室



1学期も、もうすく終わりです。みなさんにとって、どんな1学期だったでしょうか。  
 6月に梅雨入りし、雨の日やじめじめとする日が多くなりました。雨の日は部屋の中で過ごすことが多くなります。でも、せっかく天気の良い日も部屋の中にいるのでは、もったいないです。外で体を動かして遊ぶことも大切です。ただし、日差しの強い日が増えてきています。熱中症には充分気をつけましょう。

6月の終わり頃から、頭痛や腹痛で保健室へ来る人がとても増えてきました。  
 頭痛の原因の多くは、病気で頭が痛くなったのではなく、夜遅くまで起きていた寝不足の人が目立ちました。生活リズムのくずれが気になりました。

27年5月号「すくすく」に、年齢に必要な睡眠時間がのっています。自分に必要な睡眠時間を考えて、毎日の生活を送りましょう。



## 引き続き気をつけよう

### 熱中症の症状・手当・予防方法

#### 症状

- ・体温が高くなる ・頭痛
- ・大量にあせをかく
- ・まったくあせをかかない
- ・はき気
- ・顔が青白くなる
- ・体に力が入らない
- ・まっすぐ歩けない
- ・めまい・立ちくらみを起こす



#### 予防方法

- ・日かげでこまめに休けいをとる
- ・水分をしっかりとる
- ・水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



#### 応急手当

- ・衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- ・氷のうなどで体を冷やす
- ・体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- ・水分と塩分(0.1~0.2%の食塩水)を補給する

- ・意識がはっきりしない
  - ・言動が不自然
  - ・自分で水分をとることができない
  - ・症状がよくなるしない
- ⇒このような場合は救急車を呼ぶ

# 夏の皮膚トラブルに気をつけよう

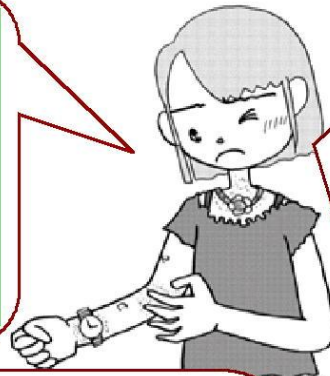
## 「あせも」

ひふに汗がたまり炎症を起こします。

☆汗をかいたら早めにふきとろう。

☆普段からせっけんでひふを清潔にしよう。

こまめにシャワーやお風呂でせいけつにする。38℃前後のぬるま湯がベストです。



## 「虫さされ」

◎ダニによる皮膚炎

☆除湿機を使用したり、家の中を換気しよう。

☆人やペットのよくいる場所をこまめに掃除しよう。とくにじゅうたんにダニが隠れています。

◎蚊などによる虫さされ

☆虫にさされた時は、水でよく洗い流してから、かゆめどめの薬をつけよう。

☆窓には網戸をしっかりとつけよう。(虫よけ対策にローズマリーの鉢を置くのも良いようです)

## 「とびひ」(伝染性膿痂疹)

とびひは、虫さされやあせもをかいたり、小さなケガでできた皮膚の傷に細菌が入り込み、発症します。人にうつる病気です。

かきむしった手からほかへうつり、水ぶくれがあつという間に全身へ広がることがあるので注意が必要です。

☆かいたり、いじったりしない

☆お風呂に入り毎日清潔にしましょう。(皮膚を清潔に。)

☆手をよく洗い、爪は短めに切っておく。

☆鼻の中には、とびひの原因となる細菌がたくさんいます。

鼻の中をいじった手で体をかくと、とびひにかかることがあるので注意しましょう。

心配な時は、早めに病院でみてもらおう!!

## 感染症が大・大・大流行しています!!

都内では、リンゴ病(伝染性紅斑)、手足口病が大流行中!!

### リンゴ病



咳や鼻水、微熱がでるなど、風邪によく似た症状が現れます。両頬に赤い発疹が出てきて、だんだんとリンゴのように赤く腫れてきます。同時に腕や太ももや体全体にレース編みのような発疹が現れます。

発疹が現れる頃には、人にうつす感染力が弱まります。(妊娠初期に感染した場合、まれに胎児の奇形や流産が生じることがあるので注意が必要です)

### 手足口病



口の中、手のひら足の裏などに発疹や水疱ができます。あまり高い熱は出ません。治ってからも2~4週間は人にうつす可能性があります。

トイレの後の手洗いが、うつさない、うつらないポイントです。

そのほかにも、帯状疱疹やプール熱(咽頭結膜熱)、ヘルパンギーナにも注意してください。



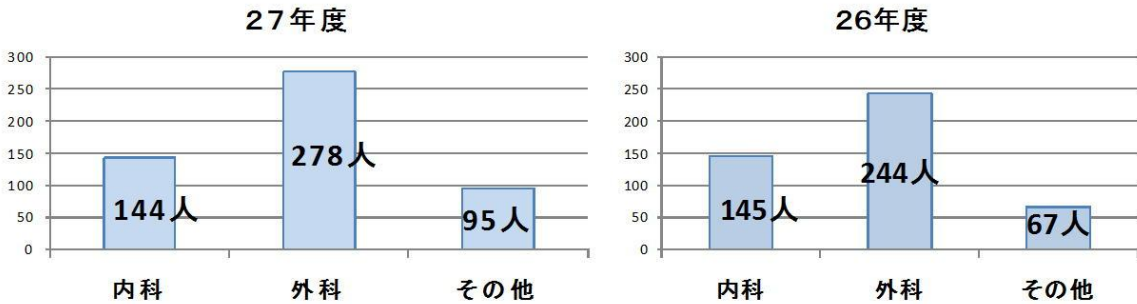
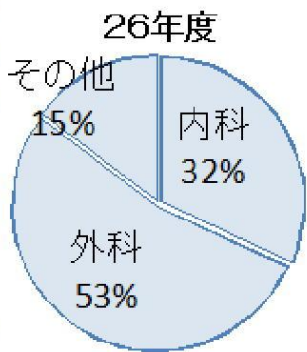
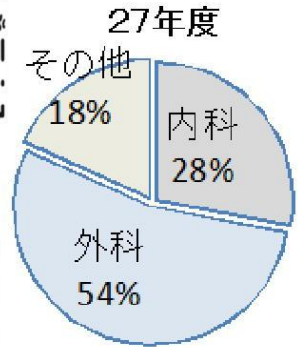
平成27年7月16日  
昭島市立つつじが丘南  
小学校 保健室

### 定期健康診断の結果

1学期に保健室へ来た人は、7月13日までは、518名が病気やけがで保健室を利用しました。去年の同じ時期と比べると、60名くらい多かったです。「けが」できた人が30名以上多かった原因の一つに、運動会練習があったことありますが、休み時間に外遊びをする人がとても多くなったことも関係していると思います。小さなすり傷や、打ち身、軽い捻挫が目立っていましたが、大きなけががほとんどなくて良かったと思います。

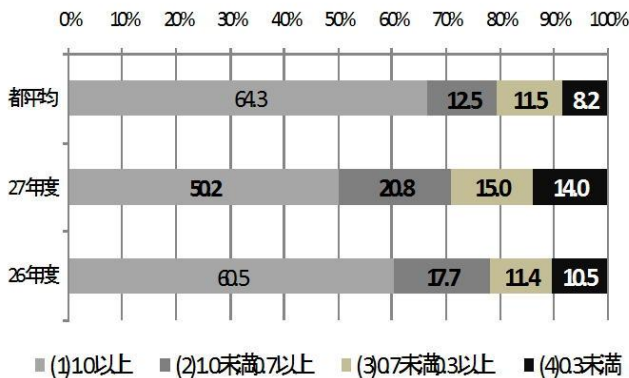
外遊びをすることで体が鍛えられ、病気になりにくくなったり、ねる時間が早くなったりして生活リズムが整ってきます。これからも、大きなけがをしないように、体を使った外遊びをしてください。

また、今年は去年に比べて、「その他」で保健室へきている人が増えて来ています。その他の理由で保健室を利用している人は、睡眠不足、友達とのトラブルなどの理由で気持ちを落ち着けに来た人がほとんどです。



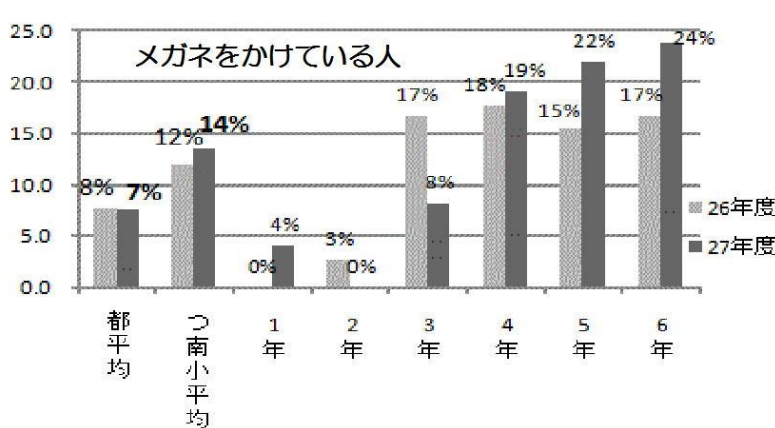
### 定期健康診断の結果

### 視力検査の結果



視力検査の結果では、視力 1.0未満 (B 未満) の人が、49.8%と約半数いました。去年の 39.5%と比べて低い人が多いことが分かりました。とくに、0.3 未満 (D) の人が都の平均と比べても多くなります。

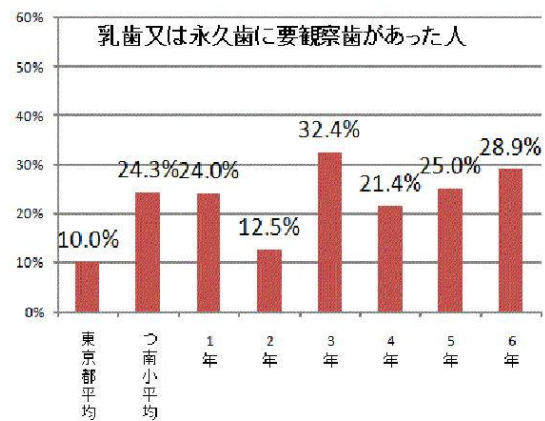
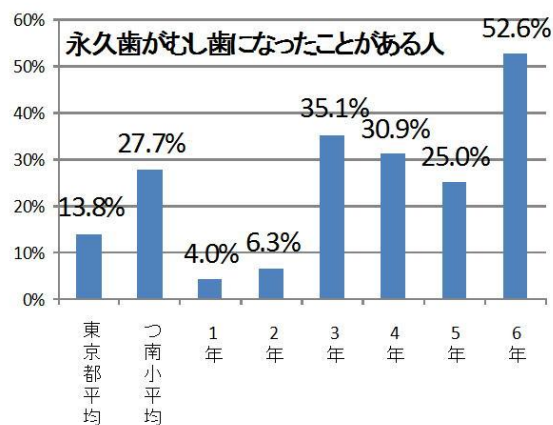
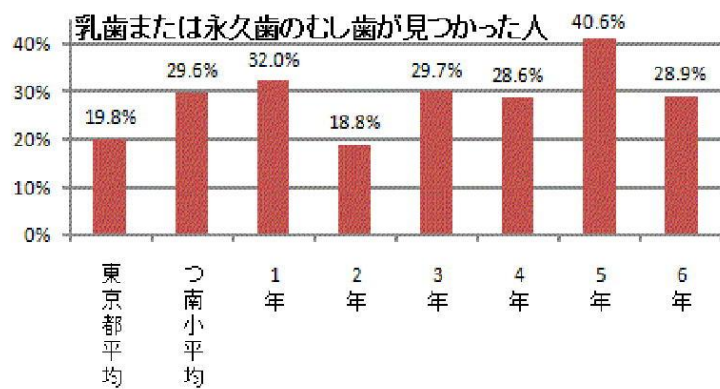
つ南小でメガネをかけている人も、昨年と比べて多くなりました。



今までメガネをかけていなくて、視力検査の結果を持って受診し精密検査の結果でメガネを新しく処方された人も何人かいました。4～5年生のうちに急激に視力が低下してしまっている人が多いようです。文字を書くとき、本を読むときの普段の姿勢を見直し、視力低下に気をつけましょう。

## 歯科検診の結果

つ南小平均 29.6%の人に乳歯または永久歯にむし歯が見つかりました。3人に一人の割合ですが、東京都の平均では5人に一人の割合です。つ南小のみんなもむし歯を作らないよう、日頃からもっと気をつけていきたいですね。



とくに、一度でも、永久歯がむし歯になったことがある人は各学年にいました。3年生になったとたんに、ぐんと増えていきます。低学年のうちから永久歯（大人の歯）が生え始めています。低学年のうちから、食べたらみがく、ていねいな歯みがきを心がけていきましょう。

夏休みの歯みがきチャレンジ「キラキラチャレンジカレンダー」を毎日つけて取り組んでください。

定期健康診断が終わりました。病気が見つかった人は早めに病院でみてもらいましょう。治療の必要な人は、悪化しないよう、早めに治療しましょう。

