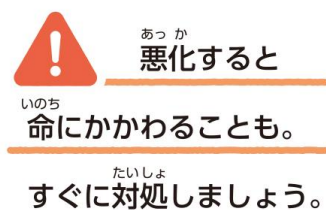
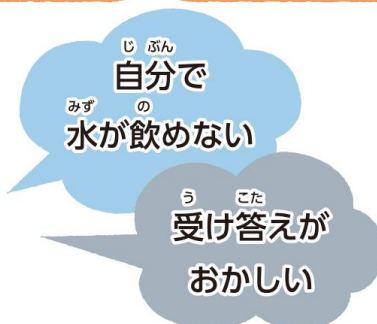
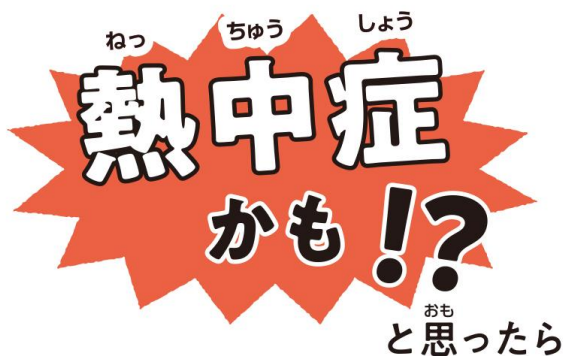


令和7年7月号 朝霞第六小学校 保健室

ねっちゅうしょう

熱中症を知ろう

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめて熱中症といいます。
人は体を動かすと、体の中で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮ふから熱を逃がすことで、
体温は調節されますが、その日の体調や水分不足などが原因でその働きがうまくいかなかったり、
気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。
熱中症の症状にはめまいや頭痛、吐き気があり、重症化すると意識を失ってたおれてしまうこともあります



せんせい むし 先生! 虫にさされて、かゆいです!



さいきんあつ ひ おお
最近暑い日が多くなり、「かゆいです!」と言って、保健室に来る子が増えてきました。

みなさんもそと かえ
みなさんも外から帰ってきて、いつの間にか虫にさされてた、なんてことはありませんか?

かゆいところをてでかくのは×。傷ついた皮ふから細菌がはい、みず
かゆいところを手でかくのは×。傷ついた皮ふから細菌が入ると、水ぶくれができ、ほかの皮ふにも広がる
「とびひ」というかんせんしょう
「とびひ」という感染症にかかってしまうので危険です。

むし
虫にさされてかゆい時は、

① みず あら なが
水で洗い流す

② みず こおり ひ
水でぬらしたタオルや氷で冷やす



せんよう ぐすり
専用のぬり薬を
つか
使うのも○。
ひどいとき びょういん
ひどい時は病院で
みてもらいましょう。

むし ふせ
虫さされを防ぐために、外に出る前には虫よけスプレーを使うのも効果的です。また、蚊は黒っぽい色に
よってくるので、しろ ふくそう えら よぼう
よってくるので、白っぽい服装を選ぶのも予防になります。

「かゆみ」のたいおう よぼう おぼ なつ の き
「かゆみ」の対応と予防を覚えて、この夏を乗り切りましょう!

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
み ひと
見つかった人へ

じゅ しん ち りょう
受診・治療は OK ?

けん こう しん だん じゅ しん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅ しん
まだ受診していない

ち りょう と ちゅう
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅ しん き も やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。