

ほけんだより 5月

令和6年5月16日 阿村小学校保健室 No.4

さわやかな5月でも…

あつい^{あつ}かも? すずしい^{すず}かも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには?

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきました。とくに、はだが弱い人はおいしゃさん(ひふか)やおうちの人と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



保護者の皆様へ

お願い



病院で感染症と言われたら…

新型コロナウイルス感染症が5類に移行して1年が経過しました。通常の生活ができるようになっていますが、感染症はいつ誰でもかかる可能性があります。今後も注意していきたいですね。そこで、保護者の皆様にお願いです。

発熱やかぜ症状等でお子さまが欠席する際に電話連絡をさせていただいていますが、病院受診されて主治医の先生から『感染症(新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎等)』と診断された場合、午後5時までに学校へご連絡ください。保護者から連絡があった時点で学校は、欠席ではなく「出席停止」の取り扱いとします。ご協力よろしくお願います。



～虫による健康トラブルについて～



これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会も増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。中には接触すると健康トラブルを引き起こす虫も…。近年、問題になったものをご紹介します。



●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなります。また、発熱やめまいが起こることもあります。

●マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったんかみつくと数日～10日以上離れません。



●セアカゴケグモ

メス(体長1cm前後、オスより大きい)だけが毒を持ち、かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れます。また、発熱などの全身症状が現れます。



虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひ、ご留意いただければ幸いです。

