



ほけんだより

6月

令和5年6月8日

中央区立中央小学校

主任養護教諭 飯島久美子

〈熱中症について〉

熱中症は「熱」が「中」にこもり、体温が上昇して発症します。環境の条件としては、**高温、多湿**（汗が蒸発しにくい）、直射日光が当たる時、風が弱い時に熱中症になりやすく、25～30℃位でも湿度が高い時や、屋内でも熱中症になることがあります。体の条件としては、**体が暑さに慣れていない時、激しい運動で体内に著しい熱が発生する時**に起こりやすいです。普段あまり運動をしていない人、体調が悪い人、肥満の人、高齢者などは特に注意が必要です。

〈熱中症の症状〉

- I 軽 症：立ちくらみ（脳への血流が不十分）、筋肉痛や筋肉の硬直（塩分欠乏）、大量発汗
→現場での応急処置で対応できる（体を冷やす、水分・塩分）
- II 中等症：頭痛、気分不快、吐き気・嘔吐、ぐったり、力が入らない→病院搬送が必要
- III 重症：**意識障害**、痙攣、手足の運動障害、**高体温**→入院して集中治療が必要

〈熱中症を疑った時には〉

○意識の確認：意識がおかしい場合→**救急車**を要請

○**冷却**、涼しい場所で風を通す

冷却は**できるだけ早く**行います。体に水をかける、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やしましょう。太い血管のある、脇・首・大腿の付け根に当てて、皮膚の直下を流れている血液を冷やすと有効です。

○衣服をゆるめるか、脱ぎ、体から熱の放散を助けましょう。

○水分・塩分の補給

冷たい飲み物は深部体温を下げます。大量の発汗があった場合にはスポーツドリンク、食塩水（1リットルに1～2グラムの食塩）などで塩分も補給しましょう。ただし、意識障害がある時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があり、吐き気やおう吐した時は、胃腸の動きが鈍っているので、これらの場合は経口で水分を入れないようにしましょう。

○医療機関に搬送（自力で水分の摂取不可、水分・塩分を補給しても症状が改善しない時）

〈プール開きは6月26日です〉以下を参考に朝の健康観察をお願いします。

□髪：とかしてありますか、ふけやしらみなどはありますか？

□鼻：鼻水が出ていませんか？膿のような鼻水が出る時は水泳を避けましょう。

□眼：充血や眼やにはありますか？

□のど：痛みはありますか？

□顔：顔色、表情はいつもどおりですか？

□皮膚：発疹、痒みはありますか？

□爪：のびていませんか？一週間に一回は手の爪を、二週間に一回は足の爪を切りましょう。

□全身：発熱、下痢、気持ちが悪い、痛みなどの症状はありますか？

□生活：睡眠や食事はとれましたか？排便はどうですか？

内科、眼科、耳鼻咽喉科の健康診断で疾病異常の疑いをお知らせしたお子さんは、なるべく早く専門医の診断を受け、水泳可否の判断を記載する欄に記入していただき、学校にご提出ください。疾病と水泳との関係については以下のようにいわれていますが、詳しくは主治医の先生にご相談ください。

アタマジラミ症・・・直接接触の他、タオルやくし・ヘアブラシ、帽子を介しての間接接触で感染します。できるだけ早期に適切な治療が必要です。

アトピー性皮膚炎・・・塩素消毒剤の影響を受けやすく、強い症状のあるお子さんの中には痛みでプールに入れられない子もいますので、受診をお勧めします。

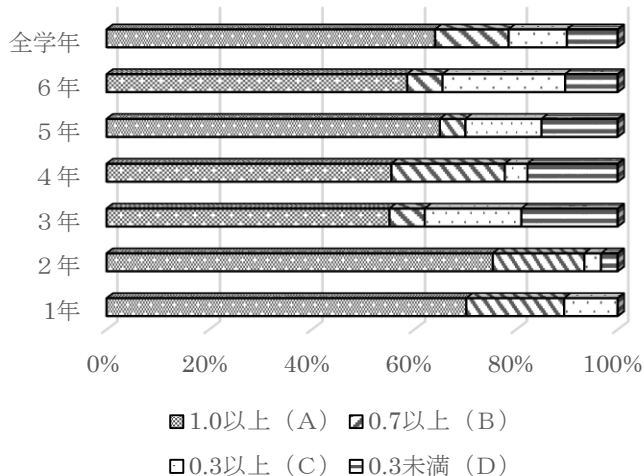
伝染性膿痂疹（とびひ）・・・かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。触れることで症状を悪化させたり、他の人にうつしたりしますので、治療するまで水泳に参加できません。痂皮にも感染性が残っています。

伝染性軟属腫（水いぼ）・・・自然治癒を待つ場合と、回復まで時間がかかるため、その間に増加したり他の人にうつしたりするので治療する場合があります。直接接触による感染を防ぐため、露出部の水いぼは覆ったり処置したりしてください。間接接触による感染もあるのでタオルやビート版等の共用はできません。

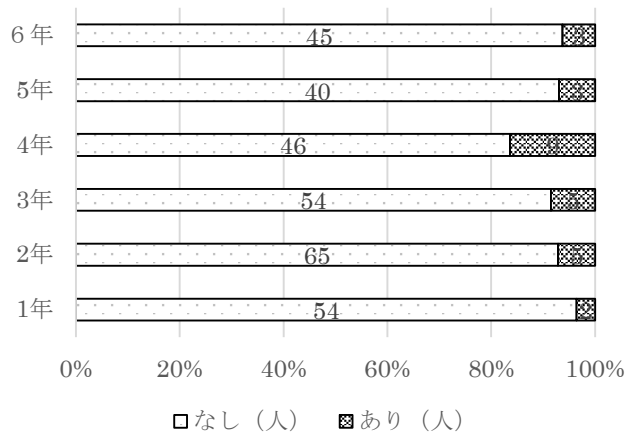


〈健康診断の結果〉

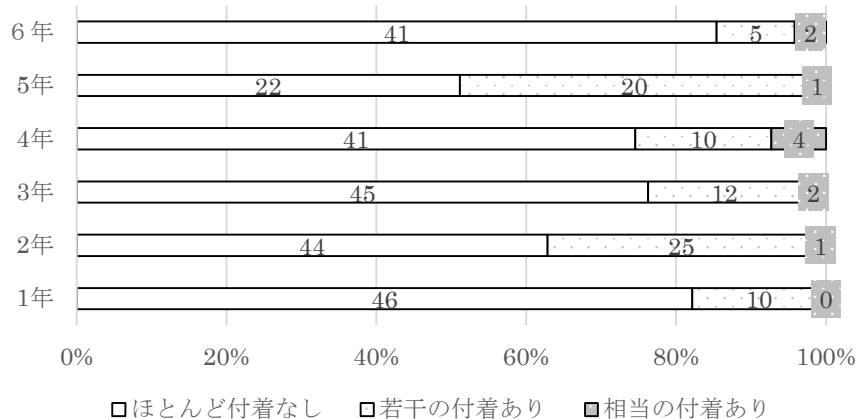
令和5年度 裸眼視力検査



令和5年度 むし歯の有無
学年別



令和5年度歯科検診 歯垢の状態 学年別



令和5年度歯科検診
歯垢の状態 全校

