

ほけんだより 7月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.7

31℃～	赤	さけん	できるだけ外に出ないようにする。必ず正しい向きにします。
28～31℃	黄	どてもけいかい	外に出る時は、できるだけ白羽村で過ごすようにする。
25～28℃	黄緑	けいかい	30分に1回はやすむ。
21～25℃	緑	ちゅうい	のどがかわく前に水分をとる。
17～21℃	青	ほけんあんぜん	体調がわるい人は注意する。

6月26日 7時50分
あつさ指数 23.7

のどがかわく
まえに水分を
とろう

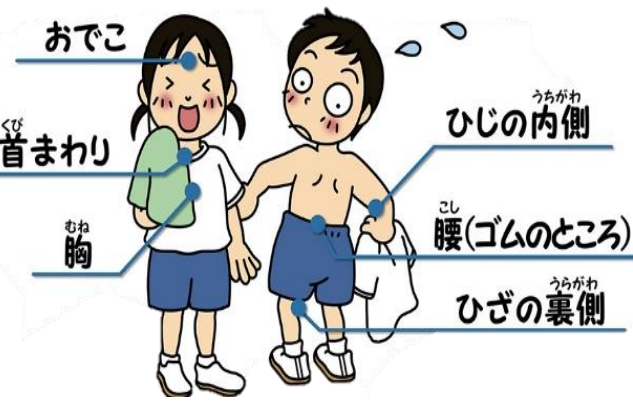
先月、保健給食委員会の児童が、各教室で「あつさ指数」について説明を行いました。次の日から、掲示物をはりましたが、「今日はどれくらいあつい?」「外で遊んでも大丈夫?」と確認していましたね。しっかりと話を聞いて、確認しているすがたが良かったです。

☆あつさ指数について、おさらい☆

- ・おんど
 - ・しつど
 - ・太陽から伝わる熱
- (地面からの照り返しなど)

左の3つから、計算してでてくる数字が「あつさ指数」です。
おんどがあまり高くなくても、ジメジメとしつどが高いときはあつさ指数も高くなります。

あせ、かきやすいところはここ!



特にひじ、ひざはあせをかきやすいですが、曲げていることが多く、蒸発しにくいので、あせが残りやすいです。

あせがのこったままだと...

- ◇ブツブツができる
- ◇赤くなる
- ◇かゆい
- ◇カサカサする



あせはしっかりとふきとろう!

- シャワーをあびる
特に、ひまわりタウンなど遠い家まで歩いて帰る子は、それだけであせがたくさん出ます。お風呂入る前に、サッとシャワーであせを流すことも大事です。
- ぬれたタオルでふく
学校、公園などシャワーが難しい時にはタオルをぬらしてふくと良いですよ。



「か」にかまれた! どうしてかゆくなるの?



「10かしょもかまれた!」「めっちゃかゆい」という言葉をよく耳にする季節になりました。
「か」は血をすう前に、だえきを体の中に入れます。その「だえき」が、かゆみの原因となっています。

「か」にかまれたら...かゆくても、かかないで!

- 特に、右の「おそい反応」の人は、かゆみが強く長くつづきます。そのため、ひふをかきすぎて傷からバイキンが入ることがあります。かゆみをとるためには、下の3つを試みましょう。
- ① 水で洗い流す
外にいて、水道がなければウェットティッシュでも◎
 - ② 氷で冷やす
かゆみが強いときは冷やすことで楽になります
 - ③ 薬をぬる
市販のものを使うときは、薬剤師さんに相談しましょう

「だえき」でアレルギー!?

じつは、赤ちゃんのころ初めてかまれた時は何の症状もありません。かまれる回数が増えると、「おそい反応」がでます。もっとかまれる回数が増えると、「早い反応」へと変わります。
5・6年生になると、「早い反応」の人がほとんどだと思われていますが、みんなは、どちらの反応かな?

