

ほけんだより 8月

令和2年8月3日
 おくの義務教育学校
 北校舎保健室 No. 5

8月になり、暑さが厳しくなってきました。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかりご飯を食べて、こまめに水分補給、夜はぐっすり眠ることで暑さに負けない体を作りましょう。



8月の保健目標 「こまめに石けんで手洗いをしよう」
 「熱中症に気をつけて運動しよう。」

熱中症について

気温の高い環境でおこる症状を熱中症といいます。



★症状

<熱失神・熱けいれん>

たちくらみ
 筋肉痛
 大量の汗
 手足がつる

軽度



<熱疲労>

めまい
 頭痛
 吐き気・嘔吐
 疲労感・集中力の低下

中等度



<熱射病>

体温が高い
 意識がない
 ショック症状
 おかしな言動・行動

重度

★予防のポイント

①環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。
 30分に1回は休憩しましょう。



②こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、水だけの飲むのはかえって逆効果です。0.2%の食塩水やスポーツドリンクを飲みましょう。運動する前にも水分をとりましょうね。



③屋外では薄着と帽子を

衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着にしましょう。直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。



④暑さに弱い人は特に注意を

疲労や発熱、下痢などのときは、無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら休むようにしましょう。



?クイズ?

子どものからだは何%の水でできているかな?

なんと・・・

約70%が水分!!

(大人は60%です)

◆水分が5%なくなると・・・

のどがかわく・頭痛・発熱など熱中症の症状が出ます。

◆水分が10%なくなると・・・

筋肉がけいれんしたり、血のめぐりが悪くなります。

◆水分が20%なくなると・・・

命にかかわります。水分補給はとっても大切ですね!!



★熱中症の応急処置

①意識確認をして、意識がなければ救急車を呼ぶ(119番)

②涼しい場所に運ぶ 足を高くしよう!

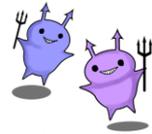
③衣服を脱がせて、からだを冷やす(太もも・首・わきの下)

④水分と塩分を補給する *吐き気や嘔吐で水分補給ができない場合や症状が回復しない場合は病院へ

500mlの水(ペットボトル1本) + 4.5g(小さじ1杯弱)の塩を混ぜるだけで生理食塩水が作れます☆



コロナウイルスってなにかな？！



「目に見えない敵」っていうくらいだから、ウイルスはものすごく小さい。インフルエンザウイルスもコロナウイルスもだいたい1mmの10,000分の1くらい。これではどこにいるのかわからないよね、見えないから知らない間に体に入っちゃうの。

細胞にとりついてわるさを始める

ウイルスの種類はたくさんあるけど、どのウイルスも体に入ると細胞にとりつくんだ。たいていのウイルスはとりつく種類が決まっています、たとえば鼻・のど・肺などにとりついて鼻づまりやせき、肺炎を起こしたり、胃や腸で吐き気や下痢を起こしたりするんだ。



自分をむりやりコピーさせちゃう

細胞にとりついたウイルスは、むりやり自分をコピーさせてどんどん増えちゃう。細胞がそれで死んじゃうと、次の細胞にうつってまたどんどんコピー…。それで繰り返されると、ウイルスは一気に増えてしまうんだよ。

2メートル離れるのが大切なわけ

どんなに小さくても、ウイルスは皮ふから入れない。入るのはおもに口、鼻、目だよ。体の中でウイルスがどんどん増えている人が、話したり、せきをすると、しぶきが飛ぶよ。しぶきにはウイルスがたっくさん。飛んできたなら、ウイルスが口から入っちゃうかも…！でも大丈夫。しぶきには重さがあるから、だいたい1~2mくらい離れていれば、ウイルスは届かないし、マスクをしていたら、もっと安心だよ。

手洗いが大切なわけ

ウイルスは生き物。いろんなところにくっついて、しばらく生きてるの。うっかりそれを触った手で顔を触ったりすると…口や鼻から入る危険大！だから手洗いが大事。水だけでも効果はあるけれど、石けんで洗えばもっといいよ。アルコール消毒に弱いウイルスも多いんだ。コロナウイルスもそうだよ。

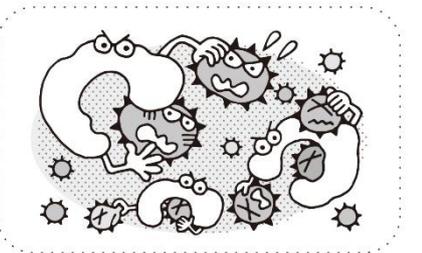


ウイルスをやっつけろ

ウイルスは何百種類もあるから、一つひとつに効く薬を作るのは難しいんだ。治療薬があるのは、インフルエンザとその他のほんの少しだけ。でもほかのウイルスのための治療薬が効く可能性もあるよ。新型コロナウイルスでも効果がみられる治療薬がいろいろでてきたね。

白血球がウイルスをやっつける！

新型コロナウイルスの治療薬は細胞にとりついたウイルスが増えるのを防ぐんだ。そしてもう一つ大切なのが白血球！白血球はウイルスやウイルスに乗っ取られた細胞を攻撃して破壊しちゃうよ。白血球がウイルスに勝利すれば治ったってことだね。



症状をやわらげる治療が対症療法

白血球が戦っている間はいろいろとつらい症状が出ちゃう。その症状をやわらげる治療が対症療法だよ。たとえば高熱を下げたり。ウイルスをやっつけるわけではないけれど、白血球のはたらきを助ける役目があるんだ。

みんなにできること ~みんながみんなのために~

白血球の役目はウイルスを攻撃するだけじゃないよ。戦ったウイルスがまた次に入ってきたとき、すばやく攻撃できるようにウイルスの情報を記憶しておくんだ。これが免疫。たくさんの方がそのウイルスの免疫を持っていると、ウイルスはそんなに広がらないんだ。でも突然、性質が大きく変化したウイルスが現れることがあるよ。新型コロナウイルスがそれだね。新型だからほとんどの人が免疫を持たないので、どんどん広がっちゃう。コロナウイルスはもとはかぜのウイルスだよ。そして新型のウイルスは、これまでもときどき現れて、たくさんの方に広がった歴史があるよ。これからも新型は突然現れるかもしれない。でもそのとき、みんながみんなのことを考えて、できることをしっかり実行するのが大切だね。それが本当に新型に勝つことなのかもしれないね。

