



平成30年 7月 2日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。
「暑いのは苦手〜。」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてみてください。
もちろん熱中症には十分気をつけながら…。



保護者のみなさま

健康カードを返却いたします。
ご家庭で健康診断結果をご覧ください、**内側に押印しすぐにご提出**ください。
よろしくお願いいたします。

熱中症対策



ゆとりのある風通しのよい服装をする



果っぱい服は熱を集めやすいので避ける



水分補給をこまめにしよう



日かげや涼しいところで休けいしよう



ぼうしをかぶろう



体調が悪いときは運動をひかえよう

数字で見る熱中症

Q1

26,702人

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたことになります。

Q2

9,646人

Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。



Q3

31人

Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかりと行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

虫刺されに注意!

夏になると、花火大会やキャンプ、バーベキューなど屋外で過ごす機会が多くなり、薄着で出歩くことが多くなります。そんなときに気を付けたいのが虫刺されです。今回は、ハチや蚊、毛虫など虫に刺されたときの対処法や予防法について紹介します。

	ハチに刺されたら	蚊に刺されたら	毛虫の毒毛に触れたら
症状	・刺されてすぐに激しい痛みを感じる ・数分後に腫れ始め、赤く大きくなる	・個人差もあるが、刺されてすぐにかゆみを感じる ・水ぶくれが生じる ときもある	・激しいかゆみを感じる ・赤い小さな発疹がたくさんできる
対処法	①針が残っていたら抜く ハチの針が残っていたら、とげ抜きで抜く ②流水でよく洗う 傷口周辺をつまんで、血とともに毒をしぼり出す ③冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる	①流水で洗う 強くこすらず冷たい水で洗い流す ②冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる 「絶対にかかない」ことが大切です! 絆創膏などで保護してあげると効果的です。	①毛が残っていたら取る 毛虫の毛が残っていたら、粘着テープで取る ②せっけんで洗う 強くこすらずせっけんで何度も洗い流す ③冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる
予防法	ハチの巣を見つけても近づかない(ハチを手で払わない) 黒い服を避ける 黒や紺などの暗い色の服に寄ってくる傾向があるため、明るい色の服を着ましょう 肌の露出を避ける ハチや蚊は肌が出ているところをねらってくるので、できる限り肌を隠す対策をしましょう(長袖・長ズボンなど)	虫よけ剤をこまめに塗る	洗濯をしても毒針毛をすべて取り除くことはできません。 50度以上のお湯で洗ったり、洗濯後にスチームアイロンをかけると毒針毛の毒性がなくなります。

