

すこやか通信 7月号



令和6年7月5日
新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
養護教諭

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けで本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテ予防をするとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。夏休みは生活リズムが崩れがちですが、しっかり栄養をとり、早寝早起き、熱中症に気を付けて適度に体を動かしましょう。もうすぐ1学期が終わりますが、元気に夏休みを過ごしましょう！



【まだまだ募集中！】

9月5日（木）に予定している学校保健委員会ですが、参加のお返事をお待ちしています！

長時間のデジタルデバイスの使用により、子供の近視増加が世界的にも問題になっています。このままいくと、2050年には地球人の半分が近視になってしまうそうです。眼鏡をかければよいのでは、と思われるかもしれませんが、幼少期から近視が進み強度近視になると、将来眼疾患にかかるリスクが高くなることが分かっています。例えば網膜剥離は12.6倍、失明は35倍、近視性黄斑症に至っては800倍近くも発症リスクが高まります。また、発症時期が早いほど、近視の程度も強くなるそうです。子供の近視抑制のために、学校、家庭ではどのようなことに留意して過ごせばよいか、また、正しいデジタルデバイスとの付き合い方について一緒に学びましょう！

「子供の近視の実態と、目の健康

を守るために今できること」

【日時】9月5日（木）

14：30～15：45

【場所】にじのひろま

*申し込み 担任または養護まで



夏休みにある チャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。



【夏休み、気を付けて過ごしましょう！】

毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微生物を持つ種類があります。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイイロゴケグモ クロゴケグモ



3種とも腹部の赤い斑点が目印

主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間
例) 花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、自動販売機の裏など

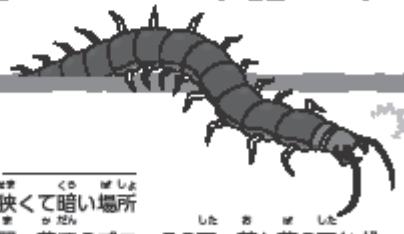
咬まれた時の症状

鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。

ムカデ



主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所

例) 石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛
体のだるさが出ることも

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ



主な生息地

森林、草むら、畑など

刺された時の症状

激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針

（アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある）

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

マダニ

主な生息地

森林、草むら、畑など

草の先端に潜み、葉先に触れたものに乗り移る

血を吸うと、体長が約10倍に！



咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし

2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

対応

マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。

無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血小板減少症候群などの怖い病気を発症することもある。受診後も、体調に変化があればすぐに受診を。

アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物の次に多いのが虫や節足動物による刺咬症です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちにエビペンを使用し、救急車を呼びましょう。