



梅雨・プールの ほけんだより

大阪市立南大江小学校

保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



つゆ げんき
梅雨も元気に
すごそう

じんましん・蚊など虫のアレルギーの児童が増えています

ジメジメした季節がやってきました。体の中の水分の発散がしにくくなり、免疫力（病気とたたかう力）が弱くなり、色々な病気になりやすい季節です。じんましんが出やすい季節でもあるそうです。また、虫に刺された際に異常に腫れあがる子もいます。どちらも、帰宅後に症状が治まっていない場合は病院を受診してくださいね。

じんましんって？

ひふの一部に紅斑（赤み）が出て膨疹（もりあがってふくらんだ感じ）ができます。

激しいかゆみが出ることが多くあります。



1カ月以内でおさまるものを急性じんましん、1カ月以上続くものを慢性じんましんとよびます。

原因は？



ふつうのじんましん

寒暖差やひふのこすれ等…
でも実は原因不明なことが多い



特殊なじんましん

食物依存性運動誘発
アナフィラキシー

⇒特定の食べ物を食べた後に運動すると出る

コリン性じんましん

⇒運動や緊張等で体温が上がる時に左右対称に出る

クインケ浮腫

⇒まぶたや唇等顔に出やすい

口腔アレルギー

食物を食べた後15分以内に口腔内に症状が出る



どうしたらいいの？

かくとじんましんが広がってしまうことが多いので、かかずに安静にしましょう。冷却するとかゆみや腫れが治まる場合もあります。ひどい場合は薬の服用が必要です。ストレス、睡眠不足、疲労、便秘はじんましんの悪化や誘発になります。早寝早起き、規則正しい生活をする事で症状が出にくくなります。



げんき たの はい 元気に楽しくプールに入ろう!



- 準備** ◎ しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をして、体調をととのえましょう。
- ◎ 朝食をかならずとりましょう。 ◎ 手足のつめをかならず切りましょう。
- ◎ 朝の体調チェックを念入りにしましょう。体調が良くない日は無理をして入らないようにしましょう。
- ◎ 検診の結果、「耳端」「アトピー」などのお知らせをもらった人は、なるべく早く受診しましょう。
- 水泳の後** ● 髪と体をきちんとふいて、水分補給をしましょう。
- 寒くなりやすい人は上着をもってくるようにするなど、調整しましょう。

ね っ ち ゅ う し ょ う た い さ く 熱中症対策



ね っ ち ゅ う し ょ う よ ほ う た い せ つ 熱中症は予防が大切です!



3つのポイント

① 水分補給

② 暑さをさける

③ 暑さに負けない体