



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



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)が出て腫瘍(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ヶ月以内でおさまるものを急性じんましん、1ヶ月以上続くものを慢性じんましんとよびます。



ふつうのじんましん



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



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ことで症状が出にくくなります。



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きりましょう。
 - 朝の体調チェックを急入りにしましょう。 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、「耳垢」「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。

熱中症対策

熱中症は予防が大切です!



3つの赤イント

①水分補給

②暑さをさける

③暑さに負けない体