

# きらきらひかる

とちぎしりつあかましようがっこう  
栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No.4

へいせい28年7月7日発行



## 虫 から体をまもろう！



小学生のお肌は、大人に比べてまだまだ弱いんです。そのため、たかが虫さされと思っていても、ひどい状態になってしまうこともあります。虫から体を守る工夫をしましょうね★

### 汗をふく

蚊は、汗のおいにつられてよってきます。汗はこまめにふくようにしましょう。

### 虫よけ

スプレーやクリーム、身につけるものなど、色々なタイプがあります。自分にあった虫よけを選びましょう。

### 服そう

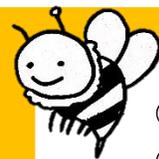
虫の多い場所では、長そで・長ズボンなどを着て、できるだけ肌が見えないようにしましょう。

※外に置いたバケツなどに雨水がたまっていると、そこから蚊の赤ちゃんが生まれます。こまめに水は捨てましょう。



### ハチにさされた！

- ① 針をぬきます。
- ② さされたところを、水でよく洗いながします。
- ③ 冷やしながらか病院へ。



### 蚊にさされた！

- ① さされたところを、水でよく洗いながします。
- ② ぬれタオルなどで冷やします。
- ③ 薬をぬります。



# 夏に気をつけたい感染症



## プール熱 (咽頭結膜熱)

- プールで感染することも多いため、この名前が付いている。
- 高い熱、のど痛み、目の充血が主な症状。
- 感染力が強いため、かかったら出席停止となる。



## ヘルパンギーナ

- 夏カゼの一種。突然、高い熱が出る。
- のどのおくに水ぶくれができて痛む。
- 発熱などの症状がある時は、出席停止となる。



## 手足口病 (てあしくちびょう)

- 手足や口の中に、水疱ができる病気。
- 熱は出ることも、出ないこともある。
- 熱もなく、元気な場合は、登校しても大丈夫なこともある。

## おうちの方へ 脳脊髄液減少症について…

立つと悪化する頭痛

夜ねむれない

めまいやだるさ

首の痛みが取れない

耳鳴りがする



スポーツでのケガや転倒、交通事故などの身体への強い衝撃により、脳脊髄液という液が漏れ出すことによって、左のような様々な症状が起こるといわれています。これを「脳脊髄液減少症」といいます。原因不明の左のような症状で悩んでいる場合、過去にスポーツ外傷や転倒、交通事故など思い当たる原因がないか振り返ってみてください。