

ほけんだより 7月


練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 26年 7月 7日 発行
(家庭数配布)

先月は、水痘（水ぼうそう）1名、溶連菌感染症が4名出ました。今月は、保健給食委員会で、「ハンカチ・ティッシュを身に付けているか」「つめは伸びていないか」今年度2回目の清潔検査を行います。汗をかいて体温調節するこの時期、清潔な汗拭き用ハンカチやタオルが必要です。また、暑さのためか鼻血を出す子供も増えているのでティッシュも必要です。子供たちが、ハンカチなどをいつでも身に付けられるよう、学校にはポケットのある服装で登校するようお願いいたします。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件


- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

体調


- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです


- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。


では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？




冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をすることが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!


参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

今月はここに注意!!

糖分のとり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。



新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



飲み過ぎに注意!!

糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量
(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)


コーラ：57g  19本	オレンジジュース（果汁30%）：50g  16.6本	スポーツドリンク：30g  10本
---	---	--

参考：「5訂日本標準食品成分表」文部科学省

ここをチェック!!

■栄養成分表示 100g当たり

エネルギー…○Okcal
たんぱく質…○g
脂質…○g
炭水化物…○g
ナトリウム…○mg



●「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

～7月の保健行事～

11日(金)
午後1:15
移動教室前
健康診断
(6年生)

夏を元気にすごそう

- あ** つい日ざしは、
ぼうしで防ごう。
- つ** めたいものの、
とり過ぎに注意!!
- さ** っぱりしたものばかりじゃ、
元気が出ないよ。
- に** っちゅう（日中）は、
日かげを歩こう。
- ま** いにちの生活リズムを大切に。
がに気を付けて、
元気に遊ぼう。
- な** んでも、バランスよく
食べよう。
- い** つも、きまった時間(じかん)に起きよう。

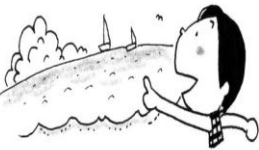
出かけるときには

- 家の人に伝えること
 - 行き先
 - いっしょに行く人
 - 何をしに行くか
 - 帰る時間
- 事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。



5年生の保健の授業で「心の健康」について授業をしました。車いすプロテニスプレイヤー 国枝さんの写真から、「体に障害やハンディキャップがあっても、一生懸命に生きている人も多くいる。」「健康には、体だけでなく心も大切である。」「人との関わり、自然体験、遊び、学習など、色々な経験を通し、心は成長・発達する。」ことを学びました。そこで、この夏、心を成長させるためにできることを考えました。皆さんも、自分にできることを考え、ぜひやってみましょう。

元気いっぱい、 楽しい夏休みに!!



日焼け

予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使う。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



熱中症

の予防
外に出るときは



- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。



体を動かして、
たくさん汗をかいたら、
塩分を少し加えた
水分をとろう。



虫さされ

の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、
ばい菌が入って、
治りにくくなるよ。
つめも、短く
切っておこう。



事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざげると危ないよ。

