

# ほけんだより

練馬区立向山小学校  
7月号  
平成23年7月11日

日焼けをしている人が目立つ季節となりました。

昨年の夏は、とても暑かったので日本中で熱中症になる人がたくさんいました。今年も6月から猛暑日があり、電力供給不足に備えた節電対策によるエアコン使用の抑制も呼びかけられています。学校でもエアコンは28度に設定しています。

暑さ対策の1つとして、体育や外遊びの後、水道水で洗顔するとさっぱりします。

毎日、清潔なタオルを持参しましょう。衣服についても、通気性の良い薄手の服を着用したり、靴下も短いものを履いたりすると涼しいですね。

また、髪の毛を短くしたり、束ねたりすることも暑さ対策になります。

そして何より基礎体力をしっかりつけておくことが大切です。

- ① 早寝をして昼間の疲れをとること。
- ② バランスの良い食事をよくかんで食べること。
- ③ こまめな水分の補給を忘れないこと。などに気を付け元気に過ごしましょう。

教育委員会からも「学校における熱中症予防対策の徹底について」の通知がありましたので、その概要についてお知らせ致します。



## ○学校における熱中症予防対策

- 室内
- ① 3階4階などの上階は、廊下の窓を開けるなどし、熱気を逃がす。
  - ② 音楽室などの特別教室は、使用する時間より1時間ほど前に窓を開け、熱気を逃がした上で、冷房を入れる。
  - ③ 使用する教室は、カーテンを閉める。
  - ④ こまめに、水分補給する。
- 屋外
- ① こまめに、休憩を取る。
  - ② 休憩は、なるだけ日陰に児童を集めて取る。
  - ③ 水分補給の時間をこまめに設定する。
  - ④ 帽子をかぶるよう、指導する。

## ○保護者への注意喚起

涼しい服装、汗を吸いやすい服装での登校、またタオルの持参などについて、「保健だより」等を通じて保護者に注意喚起を行う。

## ○熱中症に対する、主な応急処置

- ① 日陰や涼しい所に移動する。
- ② 水分を補給する。
- ③ 太い血管のある、首・脇の下・足の付け根などを水タオルなどで冷やす。
- ④ めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気などの症状が現われた場合、水分と共に塩分補給をする。
- ⑤ 意識がない・けいれん・真っ直ぐに歩けないなどの症状が出た場合は、救急車を要請し、その間応急措置を行う。

## 7月の保健目標

### やさしい心を育てよう

「ストレス」のことを子供に分りやすい言葉で言いますと「自分にとっていやだなと思うことが多くて、笑顔になれない状態」です。自分の心の中がストレスでいっぱいだったら、やさしい心を育てるどころではありません。では、どうしたらストレスが軽くなるのでしょうか。

友達がいっぱいいる学校でできるストレス解消法を1つ紹介します。

体育やプールのとき、運動会の応援のようにみんなで声を合わせてリズムカルに大きな声で応援をすることです。応援してもらった人は嬉しいし、応援した人同士も心がひとつになり嬉しくなります。しかも、沢山息を吐いたり吸ったりするので丈夫な体にもなります。外では大きな声を出し、校舎内では静かに過ごしましょう。これからも、やさしい心を育てる向山小学校にしていきましょう。

# 知ってふせごう！「熱中症」

熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく動かなくなると起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずにはずい場所でも休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

夏にはやる病気に気をつけよう！



★予防の基本は、手洗い・うがいです！

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特徴です。のどには水ぶくれができます。



プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特徴です。



手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。



規則正しい生活リズムで♪

- 1 決まった時間に起きる。
- 2 カーテンを開けて、光をあびる。
- 3 朝ご飯をしっかりとする。
- 4 昼間は外で遊ぶ。
- 5 夜おそくまで、テレビをみない。
- 6 ねる2時間前には何も食べない。
- 7 決まった時間にねる。

