

ほけんだより7★がっ

平成29年7月19日
練馬区立高松小学校
養護教諭 三浦悦子

夏休みが始まります！！

21日より楽しい夏休みが始まります。いろいろな計画があるかと思いますが、3食の食事、睡眠時間などの生活リズムは崩さないようにしましょう。特に夏休みは就寝時刻が遅くなることもあるかもしれません。睡眠不足は、熱中症、夏バテの原因につながります。疲労回復には十分な睡眠が一番効果的です。小学生では、8～10時間の睡眠時間が必要です。睡眠不足にならないように、十分注意をして、楽しい夏休みをすごしましょう！！

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

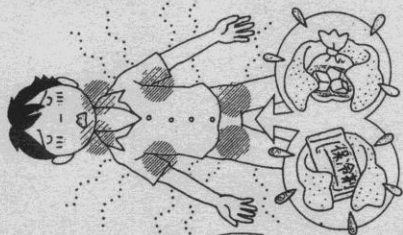


2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ水のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！



運動時の水分補給のポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが潤いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

虫刺されに注意！！

野外で活動も多くなると思います。暑さのために薄着になる夏、虫刺されには十分注意しましょう。学校でも虫に刺されて保健室を来室する児童がいます。また「昨日夕方公園で遊んでいて刺された！」と痒みを訴え来室する児童もいます。お家でも虫刺されの薬を塗ってもらっても翌日には、まだ大きく赤く腫れていることが多くあります。保健室では、虫刺されの薬を塗った後、保冷剤で冷やし様子を診ます。是非ご家庭でも薬を塗った後冷却をしてみてください。数日繰り返す痒みも早めに回復するようです。

◆さす虫

例：ハチ、毛虫など



◆かむ虫

例：ムカデ、クモなど



◆血をすう虫

例：蚊、アブ、マダニなど



身長、体重の平均値

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長	116.5	121.9	127.5	134.0	138.8	144.5
	体重	21.1	23.1	26.1	31.5	32.5	38.8
女子	身長	116.2	121.5	126.2	132.6	140.6	147.0
	体重	21.1	23.1	25.7	29.4	33.4	38.8

定期健康診断の記録をお渡し致しました。お子様の身体の様子を知るために、一緒にご覧ください。また、受診の必要のある方は夏休み中に行くようにしましょう。

最近の学校の様子、保健室の様子

7月に入り暑さの為か、「お腹痛い」「気持ち悪い」などを訴えて保健室来室者が後を絶ちませんでした。検温をすると37.0～37.3℃位の体温です。氷水を飲み、20分程保健室で過ごすや殆どの児童が回復します。新学期に入っても残暑厳しいことが予測されます。夏休み中に病気、大きなけがなどしないように、2学期も元気な笑顔でお会いしましょう！！