

ほけんだより

平成30年7月13日
練馬区立高松小学校
養護教諭 三浦悦子



今年は梅雨明けが例年になく早く、連日の猛暑の為体調を崩す人も多いと思います。7月に入り、保健室でも「気持ち悪い」「頭が痛い」などの症状を訴え、ぐったりして来室する人が多くなっています。検温をすると37.3度前後の微熱、こんな時は、生活の様子の聞き取りなど、健康観察後に冷水を飲ませて、保健室のエアコンの設定温度を少し下げ、20～30分ほど過ごすと、体調も回復して教室に戻って行きます。体力の消耗の激しいこの時期は、健康に毎日を過ごせるように睡眠、入浴、食事には特に気を配りましょう。

夏を元気に乗り切る！
食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB1をとる**
夏はビタミンB1の消費が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは
グレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

夏野菜は
トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

ビタミンB1が多いのは
豚肉、大豆、玄米、ごまなど

STOP熱中症

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて体にいろいろな症状が現れてきます。これが熱中症の始まりです。ひどくなると自力で水分が取れなくなり体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。命に関わるととても危険な状態に進むこともあります。

のどが渇いてからでは水分補給は遅い!?

この季節は、小まめに少量の水分を取ることが大切です。汗が日常的に出ているからです。学校では、休み時間に外遊びに行く前に水分補給をするように指導しています。

熱中症の症状

I度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快
II度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐	<input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感
III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送!

- ◎II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- ◎III度の症状がある

しっかり聞かせる??

7月23日月曜日に学校保健委員会を開催致します。今回は光が丘保健相談所の歯科衛生士の先生に「歯の健康」についてお話していただきます。事前に参加希望調査を行いました。当日参加も可能です。お子さんの歯の健康についての質問もお受け出来ます。是非ご参加ください。

お知らせ

★今年度の定期健康診断は全て終了致しました。ご協力ありがとうございました。お子様の健康診断結果のお知らせをお配りいたしました。ご覧にいただきご家庭で保管してください。

★歯科健康診断の時にむし歯のなかった人、健診後に治療を済ませた人に良い歯のバッチをお渡しいたしました。夏休み中に治療を済ませて人にも良い歯のバッチをお渡しします。2学期に受診報告書をご提出ください。