

ほけんだより 7月

平成28年7月14日 No.4
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 伊藤 佳奈子

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう



じめじめした梅雨ももうすぐ終わり、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、「熱中症」に注意です。水分を上手にとって少しずつ暑さに慣れていきましょう。プールや外遊びが楽しい季節です。来週から夏休みが始まります。体調をととのえて体をいっぱい動かし、夏バテしない体づくりをしましょう。



熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたら、いがちよい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



熱中症の
 応急手当

涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす

くび首

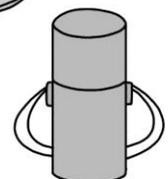
わきのした脇の下

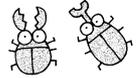
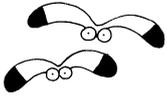
あしのつけ根足のつけ根

でかけるときは忘れずに

ぼうし ぼうし すいどう

あせふきタオル





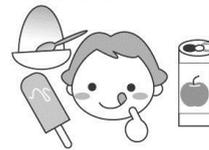
なつ やす けんこう あんぜん せいかつ
 ** 夏休みも健康で安全な生活を **

お休み中は楽しいイベントが多く、でかける予定を立てている人もいることでしょう。自由な時間がとりやすいこの機会に、普段できなかったことにたくさんチャレンジしてみましょう。

けんこう的な
夏休みの過ごし方



つめたいものや
甘いジュースを
とりすぎない



1日3食、
きちんと食べる



クーラーの部屋にいないで
体をうごかす



で 出かける時は忘れずに…

夏休みは友だちどうして出かけることも多くなると思います。
出かけるときは次の5つのことを必ずおうちの人につたえよう。

- ① どこへ
- ② だれと
- ③ どうやって
- ④ 何をしに
- ⑤ 何時に帰る



*暑い日は帽子やお茶もわすれないでね。

夏休みは治療のチャンス

お休みの間に治療
をすませよう



保護者の皆様へ

梅雨の晴れ間の暑さも本格化してきました。特に週の始めには、多くの児童が体調不良を訴えて保健室にやってきました。急な暑さに体がついていけず、ばてているようです。

もうすぐ夏休みに入ります。お子さんの熱中症にはくれぐれもお気を付けください。子供はからだ小さいために、地面から高温の輻射熱を受けています。また、上記のような体調不良を防ぐためにも、日頃の生活リズム（バランスよく3食きちんと食べること、早寝早起きをするなど）を心がけ、夏休みを楽しく過ごしてほしいと願っています。夏休み明け、全員が元気に登校できますよう、ご協力をお願いします。

～こんなときは熱中症を疑う～

- めまい・失神
- 意識状態がいつもと違う、もうろうとしている
- 異常な高体温
- 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、虚脱感
- 暑いのに汗をかいていない、皮膚の乾燥
- 筋肉痛、筋肉の硬直・けいれん

～応急手当～

- ① 風通しの良い日陰や、冷房の効いているところに移動しましょう。
- ② 服をゆるめて体を楽にしましょう。
- ③ 冷たいものをわきの下や足の付け根におき、体を冷やしましょう。
- ④ 自分で飲めるならスポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませましょう。
- ⑤ 自力で飲めない場合は無理に水分補給する必要はありません。医療機関に受診しましょう。