

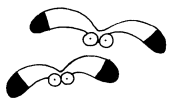
# ほけんだより

令和4年7月6日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 山村 佳奈子

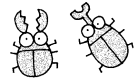


## 7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

じめじめした梅雨が終わり、太陽の季節がやってきていますね。梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、特に「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。あと2週間くらいで夏休みが始まります。栄養・水分の補給、睡眠をしっかりとって夏バテしない体づくりをしましょう。



### \* \* 夏休みも健康で安全な生活を \* \*



**な** おしておこう  
調子や具合のよくなり  
ないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意！  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

### ★出かけるときのやくそく★

夏休みは友だちどうしで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。\*暑い日は帽子や飲みものもわすれないでね。

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



## 保護者の皆様へ

梅雨が終わり暑さも本格化してきました。特に週の始めには、体調不良を訴えて保健室にやってくるお子さんもいます。急な暑さに体がついていけず、バテているようです。

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。子供はからだが小さいために、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、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。



## 虫さされに気をつけて！

◆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



野外での活動も多く、暑さのためにうすぎになる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いにおいに引き寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけるようにしてください。

## ～夏季の水分補給について～

……水分補給の主なポイント……

- ★少量ずつ、回数を分けてこまめに
- ★運動などで発汗が多い際には塩分補給も
- ★糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

補給のタイミングについては、のどのかわきを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、『予防』の意識を強くもつことが大切です。「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていただければと思います。

## ～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
- 大量の発汗
- おしっこの回数が少ない、おしっこの色が濃い

## ～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みましょう。
- 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。医療機関を受診しましょう。



まず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

首

脇の下

足のつけ根