



ついに明日から夏休みに入ります。夏休みだからといって生活習慣が乱れないよう、気を付けてください。生活習慣の乱れは、熱中症や感染症を引き起こす原因となります。そして、さらに暑くなる8月を前に、暑さに負けない丈夫なからだをつくり、一日一日を大切に、充実した夏休みを過ごしましょう。

～健康で楽しい夏休みを過ごすために～

○ 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなったりするなどして、発症する障害の総称です。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができるとともに、応急処置を知っていれば命を救うこともできます。



重症度

低

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない

けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い
まっすぐ走れない・歩けない・意識がない

高

- 涼しい場所に避難
- 脱衣・冷却
- 水分・塩分補給

回復しない場合…

医療機関へ

すぐに

★熱中症を疑ったときの対応は…？

涼しい場所への避難

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させる。

脱衣と冷却

衣服を脱がせるか水で濡らすなどして、体から熱の放散を助ける。
氷水で首の両わき、脇の下、脚の付け根などを冷やす。

水分・塩分の補給

冷たい水を与え、体の中から冷やす。
大量の発汗があったときは、塩分も補給する必要があるため、経口補水液やスポーツドリンク、食塩水などを与える。

医療機関への受診

嘔吐を繰り返すなど、自力で水分補給ができないときは、緊急で医療機関に搬送する。
意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ。

夏休み中の部活動等で特に注意してほしいこと

- 引き続き、毎日の健康観察を忘れずに。しっかりと体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休養しましょう。
- 生活リズムを崩さないように！早寝早起きを心がけ、朝ごはんもきちんと食べて活動しましょう。
- 室内での活動や屋外での応援・観戦など、運動をしていなくても高温環境にいることを忘れず、水分補給をしましょう。
- のどが渇いてから水分補給をするのではなく、15分に1回など時間を決めて水分補給することや、外出・活動前に水分補給をするなど、意識的に水分補給を心がけましょう。

○ 規則正しい生活リズムを心がけよう！



○ しっかりと睡眠をとろう！

夏休みだからといって、夜更かしは厳禁です。登校日と同じ時間に寝て起きることを意識して、生活リズムを崩さないようにしましょう。

○ 毎日3食、バランスの良い食事を心掛けよう！

夏は特に暑くて体力を奪われます。食事は皆さんのエネルギーとなるので、毎日3食欠かさずに食べましょう。栄養バランスを考えて食事をするのもとても大切です。

～皆さんが何気なくやってきた“当たり前”のことが、熱中症予防にも感染症予防にも繋がります～

夏休みに入るにあたって ～皆さんへお願い～

- ① 引き続き毎日の検温、健康観察表の記入は忘れずに行ってください。
- ② 生活リズムは崩さず、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ③ 引き続き手洗い・うがい等、感染症対策を徹底しましょう。
- ④ 不要不急の外出はなるべく避け、外出する場合は、必ず保護者の方に伝えてから出掛けましょう。
- ⑤ 夏休み中は受診のチャンスです。必要な治療は夏休みのうちに受けておきましょう。

この夏休みをどのように過ごすかがとても大切です。一日一日を大切に、健康に過ごしてください。

保護者の皆様、1学期も終業式を迎えましたが、毎日のお子様の健康観察をはじめ、様々なところでご協力いただきましてありがとうございました。

夏休み明けにお子様の元気な姿が見られることをとても楽しみにしておりますので、以上の5点についてもご協力いただけますようお願い申し上げます。

2学期もよろしくお願いいたします。

