



R7.7.14 旭小保健室 No.3

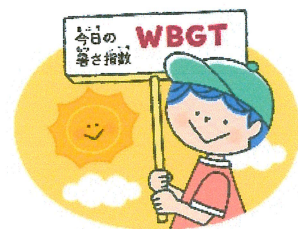
あさひしょう ほけんしつ
おうちの人と一緒に読みましょう。

ジリジリと焼けるような日差しを感じ、熱中症に注意が必要な季節となりました。学校では、熱中症対策として、WBGT（暑さ指数）の測定やこまめに水分を取るよう声をかけています。熱中症警戒アラート等が発令された場合には、お迎えをお願いすることもあります。今後も、子供たちの体調管理に気を付けていきますので、ご協力よろしくお願いします。



熱中症を予防しよう

水泳のきまりを守る



熱中症にきをつけよう！

暑いときや運動するとき、暑さに慣れていない場合、気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、重症化すると命の危険が伴う病気です。自分の命を守るために、チェックリストで自分の普段の生活の仕方や体調をチェックしてみましょう！



- | | |
|---|--|
| ☐ 睡眠時間を十分とっていますか | ☐ 朝ごはんは食べていますか |
| ☐ 外では帽子をかぶっていますか | ☐ 冷房が効いた部屋に長時間いませんか |
| ☐ 熱や下痢などはありませんか | |

熱中症の症状

●Ⅰ度：軽い状態

「熱失神」「熱けいれん」

- ・顔色が悪い
- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、手足や腹筋のけいれん
- ・手足のしびれ、気分の不快感



●Ⅱ度：中くらいの状態

「熱疲労」

- ・吐き気、吐いてしまう
- ・頭痛
- ・疲れた感じ、だるさ
- ・汗がたくさん出る



●Ⅲ度：重い状態

「熱射病」

- （Ⅱ度症状と）
- ・意識障害
- ・けいれん、手足の運動障害
- ・高い体温

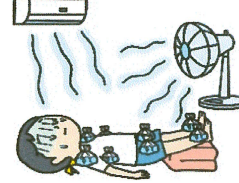


処置の方法

●水道の水をかける



●動脈があるところを冷やす



●水分がとれる場合には水分補給をする



からだの中の水分が2%失われると、のどのかわきを感じます。

10%以上になると命にかかわることもあります。のどのかわきを感じる前に水分をとりましょう。



●医療機関の受診

- ・水分及び塩分を補給しても回復しない
- ※回復した場合：経過観察

●救急車の要請

- ・意識がない（呼吸がない場合、心肺蘇生実施）
- ・自分で水分が取れない（体温を下げる）
- ・吐く、下痢をする（体温が高い場合は下げる）

★ほけんファイルを返却します★

7月13日（月）に返却します。※17日（金）までに学校へお戻しください。健康診断結果と発育測定の結果をご確認ください。（押印の必要はありません）健康手帳の代わりとして、保健関係や体力テストの結果などを綴じ込み、6年間使用します。よろしくお願いいたします。

お知らせ

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して清潔に！



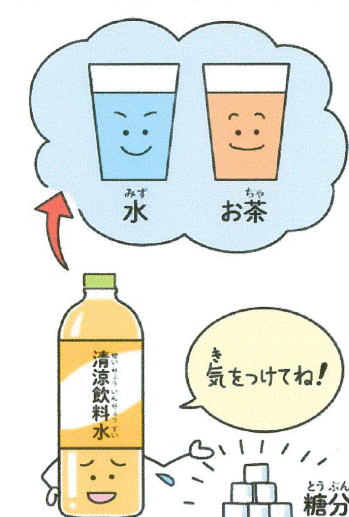
汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかけた後は、水分だけでなく、塩分もととりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



見方を変えるといいところが見えてくる！

～リフレーミングって知ってる？～

リフレーミングとは？
同じ出来事でも、ちがう見方をしてみることです。「イヤだな…」「ダメだな…」と思うことにも、実はいいところがかくれているかも?! しませんね。

足がおそい…
あわてず、ていねいにできる!

のんびりしてるね
自分のペースを大切にできる!

しゃべりすぎちゃう…
ひとなかよく人と仲良くなるのが得意!

くやしくて泣いちゃう…
がんばる力がある!

いろいろ気になっちゃう…
気づく力がある!

自分や友だちのいいところをたくさん見つけてみようね😊

自分や友だちのいいところ発見!