



R7.7.1 旭北小保健室 No.5

あさひきたしよう 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つけていきますので、ご協力よろしく願いたします。



きそくだ せいかつ
規則正しい生活をしよう

すいらい みそ
水泳のきまりを守ろう

ねっ ちゅう しょう 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！



- | | |
|--|---|
| ☐ すいみん じ かん じゅうぶん
睡眠時間を十分とっていますか | ☐ あさ た
朝ごはんは食べていますか |
| ☐ そと ぼうし
外では帽子をかぶっていますか | ☐ れいぼう き へ や ちようじかん
冷房が効いた部屋に長時間いませんか |
| ☐ ねつ げり
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

ねっ ちゅう しょう
「熱失神」「熱けいれん」

- ・顔色が悪い
- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、手足や腹筋のひきつれ
- ・手足のしびれ、気分の不快感



●Ⅱ度：中くらいの状態

ねっ ちゅう しょう
「熱疲労」

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



●Ⅲ度：重い状態

ねっ ちゅう しょう
「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

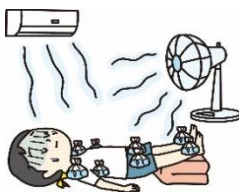


処置の方法

●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。



判断のポイントと対応

●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）

お知らせ

★健康手帳の返却をします★

7月7日（月）から順次返却いたします。※17日（木）までに学校へ提出健康診断結果や清潔検査の結果についてご確認ください。
押印する欄がありますので、お手数でもよろしくお願いいたします。





かみなり

じ

まも

こう どう

雷から自分を守るための行動



- 木や電柱など背が高いものから離れる
- 傘は閉じる



- 建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



- 避難する場所がない場合身を低くしてしゃがむ。



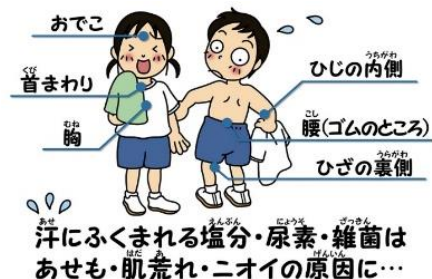
夏の皮膚トラブルを防ぐ



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



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いた後は、水分だけでなく、塩分もとみましょう。

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、おなかが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。



「助けて」と言える力

みなさんは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？

実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、私たちはお互いに助けたり、助けられたりして生きています。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことや情けないことではありません。社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。

それを忘れないでくださいね。



夏休み、計画的に！

