

7月 ほけんだより

麻生小
保健室
R4.7.1



7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



7月の安全目標

ねっちゅうしょう
熱中症にならないように
きをつけよう

毎月のほけんだよりは、児童のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

例年より早い梅雨明けとなり、真夏のような暑さが続いています。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険性が増し、心も体も疲れやすくなっています。快適に過ごせるように、こまめな水分補給や早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心掛けましょう。



保護者の皆さまへ

毎日、朝のお忙しい中、検温や健康観察、水筒の用意にご協力いただき、誠にありがとうございます。さて、厳しい暑さの日が続いており、熱中症が心配な季節になりました。今回は、基本的な熱中症対策についてご紹介いたします。是非、お子さまと一緒に読みいただき、「なぜ熱中症に注意をしなくてはならないのか」をご確認いただければと思います。今年の夏も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、感染症対策と熱中症対策に取り組んで参ります。お子さまの体調のことで、何かご心配な点等がございましたら、学校へご連絡ください。

よく知って、みんなて防ごう 熱中症

熱中症とは・・・？

わたしたちの体には、体温を一定に保つように調節する働きがあります。しかし、周りの暑さや運動などによってその働きが悪くなり、体にたまった熱を逃すこと(体温調節)ができなくなってしまいます。体温調節ができなくなった体にどんどん熱がたまって体温が上がり、頭痛やめまい、吐き気、脱水症状などの体調不良を引き起こすことを、「熱中症」といいます。

熱中症になりやすい状態とは・・・？

- ◆寝不足のとき◆
寝不足で疲れが残っていると、汗をかく働きや血流が悪くなり、体の熱を逃がしにくくなります。
- ◆朝ごはんを食べていないとき◆
寝ている間にかいた汗によって失った、水分や塩分が足りない状態で、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆下痢や発熱があるとき◆
下痢のときは脱水症状になりやすく、また、体温が高い(発熱した)状態は、熱中症の危険が高まります。



「熱中症かな」と思ったら・・・

- 風通しのよい日陰で休憩する。
- 頭や首などをぬらしたタオルで冷やす。
- 冷たいスポーツドリンクを飲む。
(※水だけでは、汗で失った「電解質」を体に取り入れることができないため)
- 太い血管があるところを氷のうや保冷剤などで冷やす。
(太い血管を冷やすと冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げられるため)



熱中症を予防するために・・・

- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- のどが乾く前にこまめに水分補給をし、たくさん汗をかいたら塩分もとる。
(※のどが乾くのは、体がすでに軽い脱水状態！)
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動をするときには、こまめに涼しいところで休憩する。



マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなり、気付かないうちに脱水が進む危険性があります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

～ある日の職員室で～

「〇年〇組の〇〇です。〇〇先生はいらっしゃいますか？」職員室入口できちんとあいさつをしている児童がいました。きちんとした態度で、その場に応じた言葉遣いをしてとても素晴らしいと感じました。あいさつや言葉遣いはこれから先、中学生になっても、大人になってもとても大切なので、これから時と場に応じて、適切な言葉をつかっていきましょう。

