

ほけんだより



南郷小学校室
保健室
No.5 2023年7月3日

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう

7月になり、気温が高い日も多くなりました。温度・湿度ともに高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。食事をしっかりとっていなかったり、夜更かしをしていたりすると、体力が下がり、熱中症のリスクが高まります。生活習慣を整えて、夏の暑さに負けないからだをつくりましょう。

7月の保健目標

● 夏を健康にすごそう

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかいた後、水分を補給しなかったら、脱水症状が起きる可能性があります。

汗をかいた分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから、今日は寝不足で体がだるい。

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、運動不足で体が暑さに慣れない。

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症予防のかきくけこ

- が** まんは禁物 (Don't drink alcohol)
- き** ゆうに暑くなる日は注意 (Pay attention on days that get hot in the evening)
- く** ろい服は避けよう (Avoid loose clothing)
- け** んこうな人も油断しないで (Even people who are not used to heat shouldn't be careless)
- こ** まめに水分補給 (Replenish water frequently)



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所で休ませて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

<効率よく体を冷やすポイント>



首の付け根の両脇やわきの下、足ももの付け根に氷枕や氷のうをあてて冷やします。皮膚のすぐ近くにある深い血管を冷やすことで、効率よく全身を冷やします。



霧吹きや濡れタオルで体を濡らし、扇風機で風をあてます。水は蒸発させ気化熱を奪うことにより、体を冷やします。

健康委員会による歯みがきの呼びかけを行いました

6月22日の朝の時間に、ブロックごとに、健康委員会による歯みがきの呼びかけを行いました。今年度の健康委員会は、呼びかけに力を入れて活動をがんばっています。発表内容や呼びかけ方を自分たちで工夫して伝えていました。



< 5・6年生 >



< 3・4年生 >

< 1・2年生 >



よい歯の教室がありました

6月27日に、歯科衛生士さんをお呼びして、よい歯の教室を実施しました。パネルシアターでは、よくかむことの大切さやむし歯になりにくいおやつの食べ方を学習しました。染め出し実習では、自分のみがき残しをよく観察し、講師の先生の話をよく聞きながら丁寧にブラッシングができていました。学習したことを今後の生活に生かしてほしいと思います。



<みんなの感想>

歯と歯の間に気をつけてみがこうと思う。

あまいものを食べすぎないように気をつける。鏡をみながらみがく。

意外と前歯がみがけていなかったのびっくりした。

歯みがきの後は、歯がツルツルになったかどうかチェックするようにしたいと思う。

これから歯みがき粉はつけすぎないように気をつける。



保護者の皆様へ

- 水泳の授業が始まりました。プールの衛生管理上、絆創膏で覆う必要のある擦り傷や切り傷がある場合には、原則プールは見学とします。入水を希望する場合は、粘着性の高い防水の絆創膏を貼るようお願いいたします。ただし、出血がある場合や、膿が出ている場合等は、防水の絆創膏を貼っていても利用を控えさせることがあります。ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡をお願いいたします。
- よい歯の教室で、歯ブラシをいただきました。ご家庭でご活用ください。
- 夏休み期間中に記入する健康・はみがきカレンダーを1学期終業式に配付します。歯みがきの週間が身に付くようにご活用ください。ご協力をお願いいたします。

