

ほけんだより

応其小学校
ほけんしつ No.8
H28.7.5

お茶を十分に持たせてあげてください！

真夏がやってきた！と思わせるくらいに暑い日が続いています！

なんとなく体調が悪くて、からだのしんどさを訴えてくる人も増えています。

教室や外の気温・室温が30℃を超えるくらい高くなることもあり、汗もいっぱいかきます！まだ暑さになれていない体には、きびしい環境です！



学校でもこまめにお茶を飲むように呼びかけていますが、肝心のお茶を忘れたという声や、持ってきたけれどもう飲んでしまっていないという子もいます。

その日の気温に合わせて、一日帰りまでたりるくらい、十分の量のお茶を忘れず持ってきてましょう！

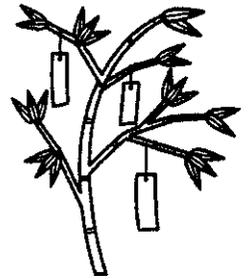
ほけんいんかい
保健委員会で

☆夏の健康俳句をつくりました！

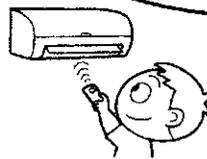
この時期に形小のみんなに健康や生活に關係することで

呼びかけたいものを考えました！

- 暑いから きをつけようよ 熱中症
- あせふこう タオルを持って かぜよぼう
- 暑いけど 冷たい物は ひかえめに
- 暑かぜを よぼうしよう 手洗いで
- クーラーを きかせすぎには 注意して
- あせかくと ハンカチ必要 もっておこう
- ねてたべて エネルギー満タン 水泳だ
- 暑くても 忘れないでよ お茶ぼうし
- 水泳は 早ね早おき 朝ごはん
- 泳ぐとき 手足のつめは 切っておこう
- あせかいて ほっておいたら かぜひくよ



みんな上手に
つくっていますね！



自分なら！他に五・七・五で
どんな俳句を作れるかな？

校舎内のいろんなところに
掲示しています！

ねっちゃんしょう き 熱中症に気をつけて!

暑さでおこる熱中症



熱失神

暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。



熱けいれん

大量のあせをかいて、水だけをとったとき、血液の塩分が少なくなってけいれんがおきる。



熱疲労

あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。



熱射病

体温のバランスがとれなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害が起きる。

<こんな日は注意!>

- ★ 気温が高い、日差しが強い日
- ★ 暑くなり始めの時期 (まさに今頃です!)
- ★ 嵐が弱い日
- ★ 雨などで湿度が高い日

<こんな人は注意!>

- ◇ 運動をめったにしないなど、暑さに慣れていない人
- ◇ 熱があるなど体調をくずしている人
- ◇ 睡眠不足の人
- ◇ 体力がない人
- ◇ 太っている人

熱中症にならないためには...

① こまめな休憩

② しっかり水分・塩分補給

③ 暑さに体を慣らす



などの予防が第一です!!

ぼうしをかぶる・涼しい服装をする・日陰を利用し休憩するなども大切。



○もしも、急に吐き気やふらふらするなどの異常を感じたら...

- ① 日陰など涼しい場所で衣服をゆるめて、足を高くして寝かせる。
- ② 水かける or ぬれタオルをあてる。
- ③ うちわなどであおいで風を送る。
- ④ 水分+塩分を補給する (スポーツドリンクでもOK)。

※氷やアイスパックがあれば、太い血管

(首・わきの下・足の付け根) を冷やす。

※クーラーなどのついた涼しい部屋がすぐ近くにあれば、そこで、からだを冷やすのもGOOD!

飲み過ぎると糖分のとりすぎになるので注意!
※学校は、お茶のみです!



けれど...

☆ 応急処置をして安静に努めていても、自力で水を飲めない・意識が低い・回復しない場合は



すぐ救急車を!!

