

7月 ほけんだより

令和5年6月30日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。日頃から、暑さに負けない体力づくりを心がけ、元気に夏を楽しみましょう！

熱中症について

熱中症は、高温多湿の環境で過ごすことにより、大量の汗をかき、体内の水分やミネラルが失われることで体温の調節がうまくいかず、体温が上昇することで起こります。めまいや頭痛、吐き気、嘔吐、ひどい場合は意識障害やけいれんなどを引き起こし、命の危険をともなうこともあります。



どんなときになるの？

「身体」「環境」「活動」の3つの条件が重なったときに要注意！

〈身体状態〉

- ・あまり眠れていないとき。
- ・体調が悪いとき。
- ・朝ご飯を食べていないとき。
- ・水分補給をしていないとき。



〈環境条件〉

- ・気温や湿度が高いとき。
- ・風が弱いとき。
- ・急に暑くなってきたとき。
- ・日差しや照り返しが強いとき。
- ・締め切った室内。

〈活動条件〉

- ・長い時間運動や作業をしているとき。
- ・水分補給ができていないとき。
- ・慣れない運動をしているとき。
- ・激しい運動をしているとき。
- ・長時間の屋外作業。



熱中症を防ぐために

- ① こまめに水分をとる。(喉が渴いたと思う前にお水を飲みましょう。)
- ② 暑さに徐々に慣らしていく。
- ③ 涼しい服装にして、帽子などで直射日光を防ぐ。(通気性のよい素材のを選び、汗をかいたらタオルで拭いたり着替えをしましょう。)
- ④ 途中でこまめに休憩をする。(無理をせず、疲れたら日陰で休みましょう。)
- ⑤ 規則正しい生活で体力をつける。(十分な睡眠や3食をしっかり食べましょう。)



すいえいじゅぎょう はじ もうすぐ水泳授業が始まります

もうすぐ水泳授業が始まりますね。暑い日が続いているため、楽しみにしている人も多いと思います。海に入るときは、決まったルールがあります。ルールを破ってしまうと、楽しいはずの水泳授業がけがや病気につながってしまいます。ルールを守りみんなが楽しい水泳授業にしましょう。

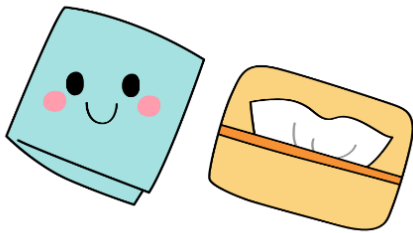
すいえいじゅぎょうまえ 水泳授業前のチェックポイント

- ☐ぐっすり眠れましたか？
- ☐熱はありませんか？
- ☐顔色はいつもどおりですか？
- ☐爪を短く切りましたか？
- ☐目・鼻・のど・耳に異常がありませんか？
- ☐おなかを壊していませんか？
- ☐朝ご飯をしっかりと食べましたか？
- ☐傷はありませんか？



あつ 暑いときこそ、せいけつ 清潔に

ハンカチ・ティッシュ



てあう 手洗い・うがい



は 歯みがき



てあし つめ 手足の爪



ふろ はい お風呂に入る



きが 着替え



身体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。みなさんの様子を見ていると、ハンカチ・ティッシュ持ってきていない人を見かけます。きれいなハンカチを持っていないと、せっかく手を洗っても意味がありません。毎日、必ず持ってきてくださいね。また、プールの授業も始まります。爪が長いと、自分だけでなく、お友達にけがをさせてしまうこともあります。プールの前は、手と足の爪をチェックし、長い人は切りましょう。