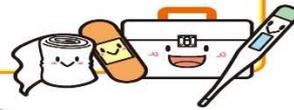




ほけんだより

清原中央小学校
保健室



今月の保健目標

なつ げんき

夏を元気にすごそう

ねっちゅうしょう

熱中症ってなに？

7月になり、いよいよこれからが夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。暑さに負けず、熱中症を予防するためにできることを一緒に考えてみましょう。

人の体は汗をかいたり、皮膚から熱をにがしたりすることで体温調節をしています。しかし、環境の変化や体調により、体温の調節機能がうまく働かず、体温が下がらないことで起こるのが「熱中症」です。

熱中症の症状は3つに分かれています。

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
めまい・立ちくらみがある、 筋肉のこむら返りがある、手足 のしびれ・気分の不快	頭痛・吐き気・嘔吐・体がだる い・虚脱感	意識がない・返答がおかしい・け いれん・体が熱い

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。
それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症は予防できる！

①こまめに水分をとろう！

「のどが渴いた」と思った時には、脱水症状と言って体の水分が足りていない状態です。車でいうとガソリンがない状態です。ガソリンのない車は元気に走れませんよね。人間も同じで、水分が足りていないと頭が痛くなったり、吐き気がしたりと、元気に活動することができません。そうならないために「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分を取りましょう。

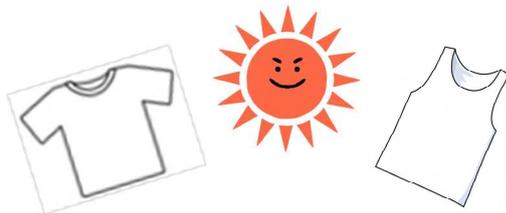




② 気温にあった服装をしよう！

涼しい服装を心がけましょう。暑い日に長袖長ズボンで過ごしていると、身体に熱が溜まって熱中症のリスクが高くなります。

運動をするときには、マスクを外すようにしましょう。



体育の授業などで運動をした後は、下着が汗で汚れてしまうことがあります。濡れたまま着続けると体が冷えてしまい、風邪をひく原因になってしまいます。また、衛生的にもよくありません。運動をした後はよく汗を拭き、必要であれば替えの下着を用意しましょう。

③ 規則正しい生活をしよう！

水分をとって、涼しい服装をしてしっかり対策をしても、身体が健康でないという意味がありません。ガソリン満タンの車でも、故障していたら走れませんよね！睡眠や食事をよくとり、規則正しい生活をしましょう。



保護者の方へ

今月の後半から長い夏休みに入ります。規則正しい生活を心掛け、暴飲暴食や熱中症に気を付けて過ごせますようご協力をお願いいたします。

また、定期健康診断にて病院受診を必要とされている場合は、夏休みを利用して受診を済ませていただくようお願いいたします。

