

ほけんだよい



梅雨も終わりに近づいてきました。そろそろ本格的な夏をむかえようとしています。梅雨があげると、暑さも本番です。暑いからといって、冷房のきいた部屋でダラダラ過ごすのではなく、生活のリズムをくずさないで、暑い夏を乗り切りましょう！

7月の保健目標
規則正しい生活をしよう



熱中症の応急処置

熱中症にならないためには、こまめな休けい・水分ほきゅう・暑さに体をならすなどの予防が第一です。でも、それで万全ということはありません。「もしも」のために、応急処置についてしっかりと覚えておいてください。

- ① 水分+塩分を補給する
 - ② 日かげなど、涼しい場所に衣服を緩め、足を高くして寝かせる
 - ③ 水をかける・ぬれタオルをあてる
 - ④ うちわなどであおいで、風を送る
- ※氷や保冷剤などがあれば、首・わきの下・足の付け根を冷やす



熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などの場合でも起こります。また、すいみん不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでもどんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

保護者の皆様へ～脳骨髄液減少症について～

「脳骨髄液減少症」とは、スポーツ外傷や転倒、交通事故などの身体への強い衝撃などにより、脳骨髄をおおっている膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだして減少することにより、様々な症状が起こるといわれています。

- 症状・・・
- 頭痛や首の痛みがとれない。
 - 耳鳴りがとれない。
 - めまいやだるさ、吐き気がとれない。
 - 夜眠れない。 など

気をつけること・・・スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳骨髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返る。

※思い当たる原因がある場合には、早めに医療機関を受診する。

ちよつとずつ
+こまめに

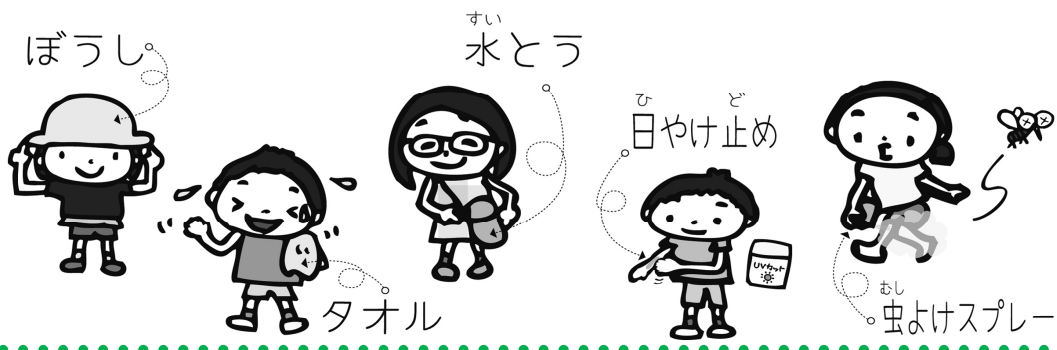
夏の水分ほきゅう

熱中症の予防には、水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とすることがポイントとなっています。どうしてだと思いますか？暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、一度にたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまふこともあります。そのようなことから、『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み！暑さに負けず楽しく過ごせるように、水分ほきゅうを続けてくださいね。



夏のお出かけ なにがいるのかな？



アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷がいったいそうおいしく感じられる季節になりました。おなかをこわさないよう、食べ過ぎには注意したいものです。

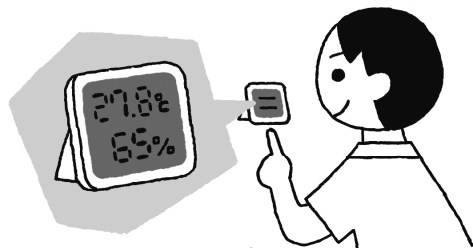
ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなったことはありませんか？この頭が痛くなる現象には「アイスクリーム頭痛」という名前がつけられています。

- 急に食べることで、神経にまちがった情報が伝わる。
- 頭の中の血管で、一時的に軽い炎症が起こる。

という2つの原因があるといわれています。痛みは続かず(長くて5分くらい)、体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいかもしれません。



湿度もチェック



熱中症対策

