

# 保健だより

No.11

岩邑小学校 保健室 平成27年7月16日

## 夏休み、心の中で チャイムを鳴らそう！



夏本番！毎日暑い日が続いていましたが、いよいよ夏休みが始まりますね。  
長い夏休みは、元気になるチャンス！  
健康・安全に気をつけて、宝物がいっぱい残る夏休みにしましょう。

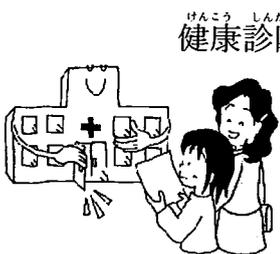


## 夏休みも元気にすごそう

もうすぐ、みんなが待ちに待った夏休み。楽しい予定もたくさん立てていることでしょう。  
こんなことに注意して、健康で元気にすごそうね！

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1</b> 生活リズムをくずさない(は<br/>やねはやおきをする)</p>    | <p><b>2</b> 3度の食事をきちんととる(と<br/>くに朝ごはんを抜かない)</p> | <p><b>3</b> 冷房のかけすぎに注意する</p>              |
| <p><b>4</b> 熱中症に注意する(帽子を<br/>かぶり、こまめに水分をとる)</p> | <p><b>5</b> 冷たいものをとりすぎない</p>                    | <p><b>6</b> 夏かぜに注意する(手洗い・<br/>うがいをする)</p> |

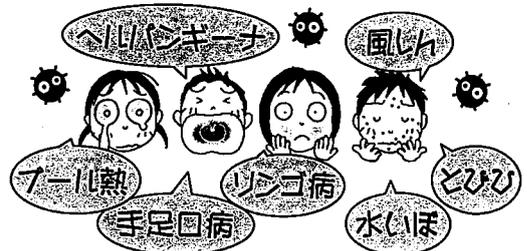
### ★ 病気の治療を済ませましょう



健康診断の結果、治療などが必要な人には  
お知らせをしました。  
特にレッドカードが渡された人は  
早めに受診しましょう。

※お知らせの無かった人は、今回は特に異常は  
見つかっていませんでしたが、健康な生活に注意しましょう。

### 夏に気をつけたい感染症



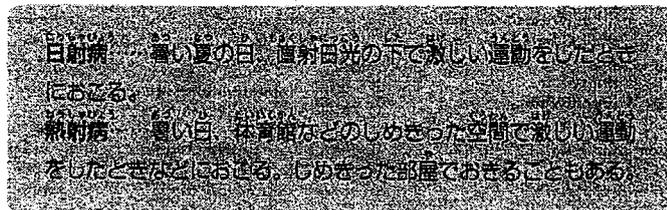
# 暑いときは熱中症 に注意しよう!



## 熱中症ってどんなもの?

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症には、日射病、熱射病のほか、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

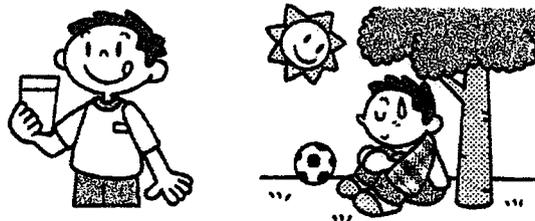


熱中症は、「あれ、おかしいな?」と自分で気づくときには、もう手遅れ...という可能性もある、こわい病気です。暑い日には、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

## 熱中症にならないために

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- きそく正しい生活をする(夜更かしして寝るそくだったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります)
- 水分をたっぷりとる(運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう)
- 暑い日に運動するときは、40分に1回は休けいする
- ふだんから暑さに慣れておく(クーラーのある部屋ではあまりすごさない)
- 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない



## 熱中症になったらどうしたらいいの?

- 日かげなど、風通しのいい涼しいところで休む
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、楽にする
- 頭、首をぬれタオルなどで冷やす
- 熱が高い(体温が39度以上ある)ときは、救急車を呼ばなくてははいけないので、急いで先生に知らせる
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む(はきやけいれんがない場合)

よく気をつけようね!

## こんな人は熱中症になりやすいよ

- まだ体力が十分でない人(低学年など)
- 体調が悪い人
- 前の夜、ぐっすり眠っていない人
- 暑さに慣れていない人
- カゼなどで熱がある人
- 太りすぎている人
- げりをしている人



自由な時間がいっぱい夏の休み。新しいことへもいっぱい挑戦して自分の世界を広げましょう。始業式には、健康的にひとまわり大きく成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。

