

ほけんだより

令和4年7月1日

7月号

和光市立

白子小学校保健室



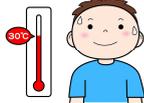
保健もくひょう：規則正しい生活をして夏を健康に過ごそう

7月になり、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。学校でも体育や外の活動でマスクを外す指導をしています。また、水分補給をこまめにするなど気をつけていきますが、熱中症になってしまったらどうすればよいかなど、このほけんだより（うら面）を読んでおきましょう。



汗なんてかきたくない？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



1日にどのくらい出るの？

ふだんじっとしていても500～1000mlの汗が出ています。運動をするとさらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかけずに熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに菌が増えます。こまめに汗を拭きとりましょう。

**体調管理に大切な汗。
夏こそなかよく！**

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

「ういてまて」が基本です！

保護者の方へ

- ①健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を学期末に配付しますので、ご家庭で保管してください。（システムの都合上、治療済は印刷されません。また、6年生の脊柱側湾症検診は、本日実施になります。1学期中に結果が出ませんので、2学期にお知らせします。）
- ②第1回学校保健委員会は、昨年と同じく「紙上開催」になります。今月中旬に全家庭に資料を配布します。
- ③夏休みは、「夏休み歯みがきカレンダー」に取り組んでください。「げんき手帳」の左内側に貼り、2学期始めに提出してください。
- ④むし歯は、夏休み中には必ず治しましょう。また、視力低下者も検診を受けましょう。

どうすればいい？

熱中症かも！

判断チャート



友だちのようすがおかしい

- ・たおれる
- ・力が入らない、すわりこむ
- ・気分がわるい、頭がいたい
- ・ふらふらする
- ・体にふれるとあつい
- ・手足がつる、しびれる



声をかけてみよう

「ここはどこ？」 「なまえは？」 「今、なにをしているのかわかる？」



意識がある



応急手当をしよう

- ・涼しいところにつれていく
(木かげ、エアコンのあるへやなど)
- ・服をゆるめる
- ・冷やす (ぬれたタオル、うちわであおぐなど)



自分で水分をとれる？

いいえ

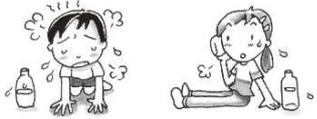
はい

水分と塩分を補給する

スポーツドリンクでもよい
※無理にはのませない

いいえ

症状はよくなった？



はい

そのまま安静にして
十分に休みます



意識がない



返答がおかしい

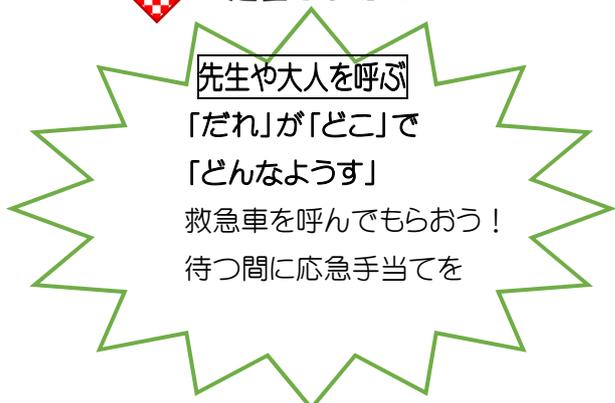
先生や大人を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で

「どんなようす」

救急車を呼んでもらおう！

待つ間に応急手当を



熱中症 どうすれば防げる？

こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げる
ために休む



服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを
ぼうしは大切。

