

げんき

ほけんだより No.5

かいづしりっしづしょうがっこう
海津市立石津小学校

平成29年9月4日



たのしかった夏休みもおわりました。運動会やなわとびフェスティバルなど行事いっぱいの2学期です。少し日焼けをし、ちよっぴりたくましくなったみなさんの顔を見ていると、私も元気いっぱいがんばるぞ！という気持ちになってきます。

しかし、9月も残暑がきびしいことが予想されます。熱中症等に十分に気をつけ、早く学校の生活リズムをとりもどしましょう。

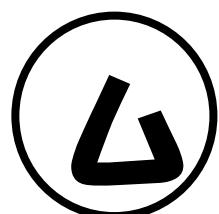
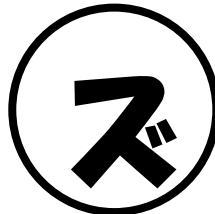
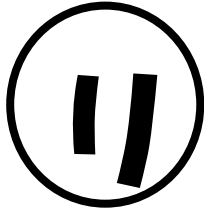


9月の保健行事



【身長・体重・視力測定】

- ・4日(月)・・・2年、5年
- ・5日(火)・・・4年、6年
- ・6日(水)・・・1年、3年、たんぽぽ



＜早寝・早起き＞

- ・朝は、家を出る1時間前には起きましょう。(早起きで心も体もすっきり目覚め！)
- ・夜は9時～10時には寝ましょう。(たっぷりすいみんで次の日にも元気いっぱい！)

＜食事＞

- ・朝ごはんは必ず食べてきましょう。(朝ごはんは1日のエネルギー源！)
- ・給食は残さず、よくかんで食べましょう。(食べた後は歯みがきを忘れずに！)



＜排便＞

- ・朝うんちをしてきましょう。(朝、トイレタイムをゆっくりと！)



＜衛生習慣＞

- ・ハンカチを毎日持ってきましょう。(いつもポケットに！)
- ・肌着を着ましょう。(肌着の着用で汗吸収！)
- ・水分補給をこまめにしましょう。(9月も油断できない熱中症！)



おうちの人と読みましょう。

知って防ごう熱中症！

9月もまだまだ暑い日が続きます。

運動会の練習等で炎天下の中、運動することも増えてきます。そこで、自分の体の状態をよく知り、「あれっ、おかしいな。」「いつもとちがう感じだな。」と思ったら、早めに近くの先生に話をしましょう。

今回は、熱中症の重症度と対応策についてお話します

< 症状 >

< 救急処置 >

軽

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 汗が止まらない



① 涼しい環境への避難

- 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。

- 足を高くして手足を末梢から中心に向けてマッサージしましょう。

中

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）

② 水分補給

- お茶やスポーツドリンクで水分を補給しましょう。吐き気がある時は、病院の点滴が必要です。

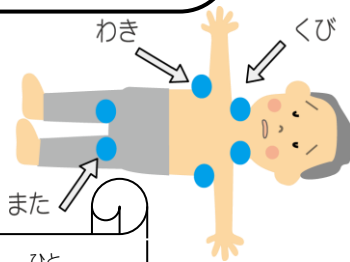
重

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない

③ 冷却

- 衣服をゆるめたり、脱がせたりして体の熱をにがしましょう。
- 氷のうなどで首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう。

冷やす部位



④ 医療機関へ運ぶ

- 意識がない場合、自力で水分が摂取できない場合、休んでも症状がよくならない場合は病院でみてもらいましょう。

暑さに弱いのはこんな人！

- 体力のない人
- 持久力のない人
- 熱中症をおこしたことがある人
- 暑さになれてない人

夏休み、1日中クーラーの中でゴロゴロしていても、要注意です！睡眠、食事をしっかりと、こまめな水分補給で熱中症を予防していきましょう。

