

# げんき

ほけんだより No.3

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30年9月3日



たのしかった夏休みもおわりました。運動会をはじめ、音楽会や校外学習など行事いっぱいの2学期です。少し日焼けをし、ちょ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。

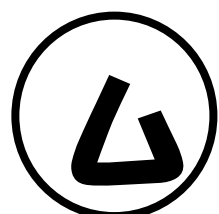
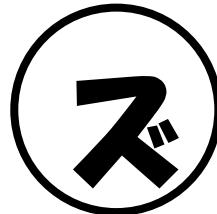
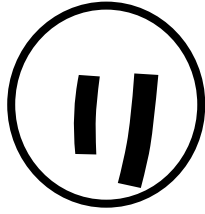


## 9月の保健行事



しんちょう たいじゅう しりょくそくてい  
【身長・体重・視力測定】

- ・4日(火)・・・2年、5年
- ・5日(水)・・・3年、6年
- ・7日(金)・・・1年、4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。

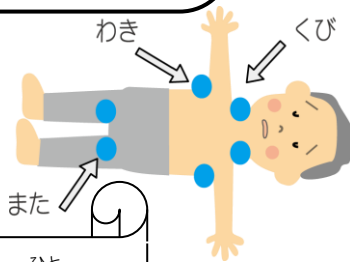
重

- 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



### 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

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すぐに病院でみてもらいましょう。

夏休み、運動することなくクーラーの中でゴロゴロしていた人！要注意です！睡眠、食事をしっかりとり、こまめな水分補給で熱中症を予防していきましょう。

