

ほけんたより

貝塚市立中央小学校 保健室 2015年 7月



みんなが楽しみにしていた学校水泳がはじまりました！なのに熱がふつたり、ちょっと肌痒かったり、そうかと思えば急にむっと暑くなったり・・・。まだまだ気候が安定しませんが、夏本番に向けてますます暑くなっていくこの時期は、身体が暑さに慣れていないために調子を崩しやすいものです。いつも以上に生活リズムやバランスのとれた食事に気を配っていきましょう！

ねっちゅうしょう 気をつけよう！熱中症！

Why	When	Where	Who	How
<p>なぜ熱中症になるの？</p> <p>体内の熱は、通常、血液に乗って体表の血管に運ばれ、冷やされます。しかし、暑さが酷すぎたり、水分を失い血液そのものが足りなかったりすると、上手く熱を発散できず、熱中症になってしまうのです。</p>	<p>いつなりやすい？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い日 ・湿度が高い日 ・風が弱いとき ・日差しが強いとき ・急に暑くなった日 	<p>どこでなりやすい？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・運動場 ・体育館 ・一般の家庭の風呂場 ・気密性の高いビルやマンションの最上階など 	<p>誰がなりやすい？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児、肥満、高齢者 ・持病がある ・低栄養状態 ・脱水状態（下痢、インフルエンザなど） ・体調不良（寝不足など） 	<p>何をしているとなりやすい？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業

元気うちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな？

<p>家で準備</p> 	<p>寝坊したから朝ごはんめき</p> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>下着は暑いから着ない</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>長そで長ズボンで出かける</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>自転車で友だちと横にならんで走る</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
<p>家に到着</p> 	<p>暗くならないうちに帰る</p> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<p>汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>ときどき日かげで休けい</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>甘いジュースで水分補給</p> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<p>公園に到着</p> 

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家

めざせ！金メダル！

今年もまた... せいけつオリンピックがあるよ！

「せいけつオリンピック」は、五年から始まった児童保健委員会の活動です。恐ろしく「0」のパーフェクト金メダルをめざして！もうすでに毎日チェックをしてオリンピックの期間にそなえているクラスもあるようです。

ハンカチは、手や汗をふいたり、ちょっとぶつけた時に水でぬらして冷やしたりと大活躍！

ティッシュは、鼻をふいたり、食べこぼしをふきとったり時には鼻血をおさえたり・・・

いろんな使い方ができるハンカチとティッシュを毎日忘れずに持参しましょう！保健委員会のみんなが来るのを楽しみに待っていて下さいね！



熱帯夜でもぐっすり眠るために...

室内外の気温差で寝た時に身体が暑くなるための睡眠は、夏バテ予防、熱中症予防の要諦です！

- お風呂で温まってから

人は体温が下がるときに眠くなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。
- エアコンを使うときは...

熱中症予防は、暑熱対策にも電気代にもNG。タイマーを活用し、就寝時に消すことで、室温が室内に行き渡ってO。

