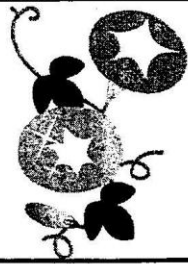


ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
保健室
No.10
平成23年7月5日

あつい夏がやってきました!!

今年は例年より少し早い梅雨入りだったこともあってか、暑さも一足早くやってきたように思います。30度を超える日々が続いており、校内でも「しんどい…」「頭が痛い…」と暑さに体がついていらず、体調を崩している子どもたちが多い気がします。

朝、お家を出る前に、もう一度健康観察と、多めの水分をもたせてあげてください。元気に夏休みをスタートできるようにしましょう。



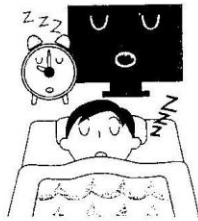
暑い夏を元気にのりきるポイント!!

- ① 熱中症に注意する。
- ② 睡眠をしっかりとる。
- ③ 皮膚のケアをする。

こまめな水分補給。
喉が乾いたら水を飲む。



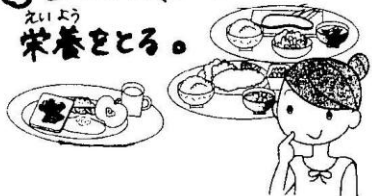
睡眠をしっかりとる。



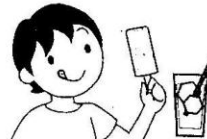
皮膚のケアをする。



④ 1日3食、バランスよく栄養をとる。



⑤ 冷たいものをとりすぎない。



⑥ エアコンで室内を冷やしすぎない。



ニュースなどを見ていると、今年も平年よりやや高めめの夏を過ごすことになりそうです。熱中症にならないために、どうしたらいいのか、暑い夏を元気に過ごすためには、どうしたらいいのか、いま一度お家でお子さんと話しあってみてください。

熱中症注意報

こんな日に注意

気温が高くなる午後1~4時ごろは、熱中症が起こりやすい時間帯です。必要のない外出はなるべく避け、こまめに水分補給をしましょう。

 30℃ □ 気温が高い	 □ 湿度が高い	 □ 風が弱い
 □ 前日までと比べ、急に暑くなった	 □ 日ざしが強い	 □ 照り返しが強い

体温が上がっています。涼しいところで、水分補給を

 ● 顔が赤い	 ● ひどく汗をかいている	 ● くったりして元気がない
------------	------------------	-------------------

こんな症状に注意

小さな子どもは自分で症状を訴えることができません。こまめに様子を見て、早めに対応することが大切です。

かなり危険な状態です。救急車を呼んでください。

 ● 顔や手足がとても熱い	 ● 全く汗をかいていない	 ● 呼びかけても反応しない
------------------	------------------	-------------------



保護者のみなさまへ

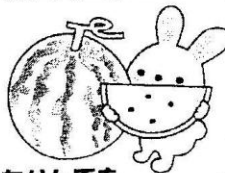
* 学校では、窓を開け風通しを良くしたり、お茶をこまめに飲むようになどの声かけを子どもたちに行い、暑い夏を元気に過ごせるようにしています。

ですが、お家でも一度お子さんに

「お茶は足りてる?」「行き帰り暑くない? 帽子はいる?」

など一度聞いてみてください!

* 首に濡らしたバンダナやタオルをつけたり、首に冷たい物を巻いたりしても暑さ対策としては効果があります。ぜひ、暑さ対策を一括に考えてみてください!



★熱中症とは？



ひ 日ざしが強^{つよ}いところや気^き温^{おん}の高^{たか}いところ
 なか に長^{なが}くいたときに、体^{たい}温^{おん}調^{ちょう}節^{せつ}の仕^{しく}組^{ぐみ}みか
 うまく働^{はた}かなくな^おって起^おこります。

- ※室内^{しやうない}でも、室外^{しやうがい}でもおこる可^{かのう}能^{せい}性^{せい}があります。
- ※しんどくな^なったときは、無^む理^りしな^いよう^{よう}にしまし^しよう。



★ふせぐためには？

- ① 水^{すい}分^{ぶん}をし^しかりと^とる。
- ② 直^{ちく}射^{しゃ}日^{にっ}光^{こう}をさ^さけるこ^こと。
- ③ 服^{ふく}装^{そう}を工^く夫^{ふう}す^する。 → なるべく日^ひ陰^{かげ}でし^しよう^{よう}にする。

プラス ④ 生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}小^{しょう}慣^{かん}に気^きをつ^つける！！

☑ **チェックしよう！**

☐ 睡眠^{すいみん}はじゅうぶんと
れていますか？

☐ きちんと3回^{さんかい}食^{しょく}事^じを
とっていますか？

☐ 音^{おん}段^{だん}から、外^{そと}で体^{てい}を動^{うご}か
していますか？

健康^{けんこう}なからだ^だ
 をつ^つくるこ^ことが
 でき^{でき}る😊

★水分補給^{すいぶんほけい}のポイント😊

- ① 汗^{あせ}をか^かく前^{まえ}・
 かい^あた後^ごに
 ○ おふるや外^{そと}遊^{あそ}びの前^{まえ}後^ご、
 寝^ねる前^{まえ}・起^おきた後^ごに
- ② 少^{すく}しづ^つつ!!
 ○ コップ半^{はん}分^{ぶん}～1杯^{はい}ぐら^い
 の量^{りょう}を自^{みづか}らに。
- ③ 水^{みず}かお茶^{ちや}を
 ○ 硬^{じょう}度^どの高^{たか}いミネラルウオ-
 ターは、子^こども^の腎^{じん}臓^{ぞう}に負^お担^{たん}をかけるので×。

夏^{なつ}休^{やす}みまであと少^{すく}し！元^{げん}気^きい、は^はい^いで^でのり^りき^きり^りま^まし^しよう。