

ほげんだより 6月

貝塚市立葛城小学校
保健室
2014. 6. 13




6月4日より梅雨入りをしました。湿度が高く、気温も高く、まだ暑さに慣れていない体は、とてもしんどく感じます。また、朝夕はまだ寒く、昼間は暑く、気温差が大きいため、体に負担が大きく、喉を傷めたり、おなかを壊したり、風邪をひくというほどでもないけど、体調が悪い人も増える時期です。体調管理には気をつけましょう。



熱中症には要注意！！

応急処置については裏面に記載しています。
見えるところに貼っていただき、対応をお願いします。

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する病気です。以下の症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

重症度 ㊶ ↓ 重症度 ㊦ 	I 度	めまい・失神・・・「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直・・・筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗
	II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・・・ 体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。
	III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害・・・ 呼びかけや刺激への反応がおかしい、がくがくと引きつけがある、真っすぐ歩けないなど。 高体温・・・ 体に触れると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものです。



熱中症を引き起こす可能性がある条件

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来



からだ

- ・ 高齢者・乳幼児・肥満
- ・ 持病（糖尿病・心臓病・精神疾患など）
- ・ 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）

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい



- ・ 外出には帽子を。
- ・ 涼しい服装をしましょう。
- ・ エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

- ・ 持病や体調が悪い時は、学校に知らせましょう。
- ・ 朝ご飯は食べましょう。
- ・ 夜は早くねましょう。

- ・ 無理をせずに暑さに徐々に慣らしましょう。
- ・ 水分補給をこまめにとりましょう。

プール前のお知らせ

健康診断の耳鼻科検診で耳垢栓塞、鼻炎、副鼻腔炎の診断、眼科検診で結膜炎の診断を受けた場合や、皮膚に湿疹などがあつた場合は、プール前に一度、専門のお医者さんにプールに入ってよいか診てもらってください。

病気によっては、症状が悪化してしまったり、お友達にうつってしまう場合もあるので、安心してお子さまが水泳の学習ができるようにご協力よろしくお願いします。また、持病などで配慮が必要な場合は、担任にお知らせください。



冷房を使いすぎると、体に良くないので、注意してね。お茶はたっぷり持ってきてね。