

ほけんだより 7月

2022. 7. 4
おおたかの森小学校
保健室 NO.4

保健目標

熱中症を予防しよう



6月後半からとても暑くなり、気温の高い日が続き、本格的な夏がやってきました。

6月の中 旬から、頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。暑さや疲れで体調をくずしてしまうこともありますので、朝から体調が悪い時には、無理をせず、ゆっくりと休むようにしましょう。体調をくずしたり、けがをしらないように気をつけながら、今月も元気に過ごしましょう。



<熱中症を予防しよう>



熱中症ってどんな病気？

熱中症にならないためにはどうしたらいいの？

暑いときにたくさん汗をかき、体の中の水分が足りなくなってしまう、体に熱がたまっておこる症状のことです。

水分・塩分をとる

こまめに休けいをとる

むりをしない

熱中症になると、どうなるの？

めまい

あたまがズキズキする

吐き気・吐く



※他にも「鼻血」「体がだるい感じ」「力が入らない」などがあります。



熱中症になったらどうしたらいいの？

すずしい場所に行く

体を冷やす

水分・塩分をとる



※体調が悪い時は、無理をせず先生に伝え、保健室に来てください。

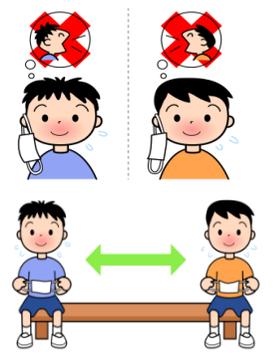
息苦しい時、運動をする時は、マスクを外す



注意すること

①マスクを外したらできる限り話さない

②人との距離は1m程度を心がける



※他にも日かげを選んで歩いたり、ぼうしをかぶったり、すずしい服装をしましょう。

ポイント

汗をかくと体の水分が出ていきます。そのため水分補給が必要になります。ただ、水だけとっても吸収のスピードがあまりよくなく、なかなか疲れがとれません。塩分と一緒にとると水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体の外に出た塩分を補給することにもつながります。



ねっちゅうしょう 熱中症クイズ



もんだい
〈問題〉

ねっちゅうしょう
熱中症が
おこりやすい環境はどれ？

- ① 急に気温があがったとき
- ② 風がなく、湿度が高いとき
- ③ 日差しが強いとき



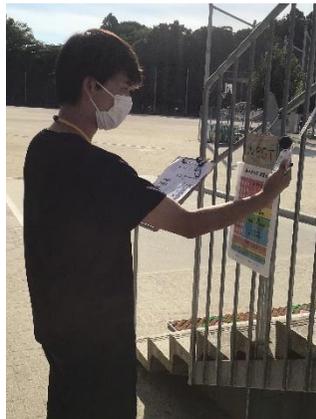
こた
答えは…保健室前の廊下にはってあります。



ほんこう ねっちゅうしょうたいさく 〈本校の熱中症対策について〉

こうてい たいいくかん ねっちゅうしょうけい お まいにち じゅぎょう はじ まえ
校庭・体育館・プールに熱中症計を置き、毎日、授業の始まる前・
ぎょうかんやす まえ ひるやす まえ きょういん そくてい きろくようし ねっちゅう
業間休みの前・昼休みの前に教員が測定をおこない、記録用紙に熱中
しょうしすう きにゆう あんぜん かくにん
症指数を記入し、安全を確認しています。

また、体育の授業では、マスクを外すよう
に指導し、15分おきにこまめに水分補給を
とるなどの対策をしています。毎日暑い日
が続き、水筒の中身が放課後までもたないこと
がありますので、多めに持たせるようにして
ください。



保護者の皆様へ



熱中症予防について

- 熱中症予防のため、水筒の中身はスポーツドリンクも可能です。しかし、スポーツドリンクの中には糖分も多く含まれているので、むし歯予防や給食の栄養をしっかり摂るためにも、2分の1程度薄めることをお勧めします。
- 水筒を忘れて登校する児童がおります。毎日とても暑くなっていますので、水筒は忘れずに持たせるようにしてください。



マスクについて

6月に入りマスクを忘れる、マスクを落とす、暑くて急に出てきた鼻血が出てマスクについてしまったなどの理由で、保健室にマスクを借りにくる児童が増えています。以前にもお願いしましたが、つけているマスクとは別に、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。また、予備のマスクを入れておいても、使ってなくなっていることもありますので、予備のマスクがきちんと入っているかご確認をお願いします。



定期健康診断の記録について

4月から様々な保健関係書類の提出にご協力いただきましてありがとうございました。4月にもお知らせいたしましたが、今年度より健康の記録の取り扱い方が変更となりました。7月20日（水）に通知票と一緒に定期健康診断の記録を配付いたしますのでご確認ください。再度学校への提出はありませんので、ご家庭での保管をよろしく申し上げます。

