



なつ けんこう

7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう



本月小学校
保健室

R8.7.2 (No.4)

7月になりました。

ジメジメと蒸し暑い日が続き保健室には、「だるさ」や「頭痛」、「気持ち悪さ」を訴えて来室する児童が増えてきました。水泳学習後に体調を崩す児童もいますので、朝の健康観察をていねいをお願いします。

お子さんが、日中の運動や外出時の暑さが原因で体調を崩した時は、当日の夜や、翌朝の体調を注意深く観察してください。

『熱中症』が疑われる様子がある時は、無理をさせず休養させ、症状が改善されない時は、速やかに医師の診察を受けましょう。

これから夏本番を迎えます。今夏も猛暑が予想されますので、規則正しい生活を心がけるとともにしっかり『熱中症』対策をして、元気にお過ごしください。

熱中症に気をつけて



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



熱中症を自分で防ごう！

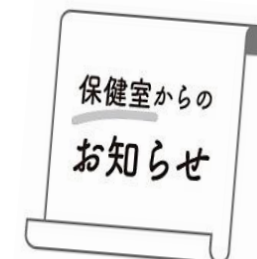
実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



「定期健康診断の記録」を配付します。

今年度の定期健康診断は、すべて終了いたしました。ご協力いただきましてありがとうございました。

定期健康診断の結果、医師の診断が必要な児童には、「結果のお知らせ」用紙をすでに配付させていただきましたが、今回は、全校児童に向けて今年度実施したすべての健康診断結果を記載した「定期健康診断の記録」を配付いたします。

「定期健康診断の記録」は、『重要書類提出封筒』に入れて持ち帰りますのでご確認ください。

持ち帰りました「定期健康診断の記録」は、お子さんと一緒にご覧になり、健康状態や成長の様子をお確かめください。

今回配付する「定期健康診断の記録」は、ご家庭用ですので学校に返却する必要はありません。

※『重要書類提出封筒』は、7月15日(水)までに学校へご返却ください。



首につけるタイプの保冷剤使用と帽子の着用について



太い静脈がある首を冷やすことはからだ全体を効率よく冷やすことができ、暑さ対策に有効とされていますので、学校でも『首につけるタイプの保冷剤』の使用を許可しています。

学校で使用する場合は、安全・衛生面を考慮して、外した時に入れておく袋の準備と毎日持ち帰り清潔にすることや、ひも付きなどの引っかかる可能性があるものは使用しないことにご協力をお願いします。

体育や休み時間など活動内容によっては、安全のため保冷剤を外してもらうことがありますのでご理解ください。



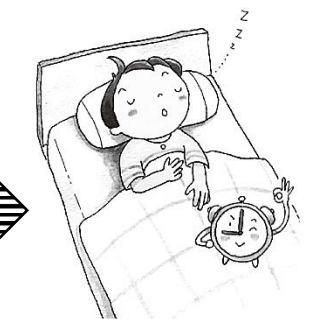
また、登下校時、校外学習、自然観察の学習、外遊びなどで屋外にいる時は、暑さ対策として『帽子』があると便利です。

登校時から、できるだけ帽子の着用をお願いします。



裏面には熱中症判断チャートを記載しましたのでご覧ください。

イラスト等引用：日本学校保健研修社「健」



すいみんをしっかりとり

バランスよくたべる



外出する時は
ぼうしをかぶる



ひかげで
ときどきやすむ



かぜをとす
ゆったりしたふくをきる

こまめにすいぶんをとる



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる?

名前を? 名前を?

意識がない・返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?

症状はよくなった?

はい

はい

はい

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

正しい水の飲み方はどっち?



1

のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう