



ほけんだより

7・8月号

※おうちの人といっしょによみましょう。

いよいよ待ちに待った夏休みがやってきますね！夏休みは普段できないことにチャレンジしたり、家族とゆっくり過ごしたり、色々な計画を立てているのではないのでしょうか。夏休み前に、毎日元気に過ごすポイントを確認して、楽しい夏休みを過ごし、2学期元気にお会いしましょう♪



さて、以前から注意を促していた“**熱中症**”は、今後さらに注意していきたい病気です!!

特に今年は暑熱順化を獲得する為の期間が短く、暑さにまだまだ慣れていない人が多いのが現状です。外での活動だけでなく、熱のこもった室内でも熱中症になってしまうことがあるので、室内外問わず対策をして熱中症を予防していきましょう!!

軽度 **熱中症ってどんな症状が出るの??** **重度**

こむら返り めまい・立ちくらみ	頭痛・だるさ 顔のほてり	吐き気 嘔吐	高体温 意識がはっきりしない

どんな時に起こりやすいの??

気温が高く 日差しが強い日	湿度が高い日	急に暑くなった日

**熱中症は対策をすれば
高確率で予防できる・
発症しても軽くできる
病気です!!**

一度熱中症になると、**本調子に戻るまで長いと1か月も**かかってしまうことも…

熱中症にならない為の生活行動や、運動・活動中にできる予防行動をおさらいしておきましょう!

**熱中症の原因は
3つの不足!?**

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。
毎日しっかりと寝よう。



水分不足
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

活動前・中・後の
**熱中症予防
のポイント**



のどが渇かなくてもこまめに少しずつ水分補給(一気飲みは効果が薄いよ!!)



塩分をとる(塩分タブレットや塩飴を**運動前に水分と一緒に摂取しよう!**)
※摂りすぎには注意を!



帽子をかぶる(直射日光を防いでくれるよ!)



白色などのゆつたりした服を着る(衣類で体温調節!)



保冷剤や冷タオルで首元(太い血管があるところ)を冷やす



エアコン等で温度・湿度を調整する

もしも疑わしい症状が出てしまったら…

ファースト
応急手当の合い言葉は **FIRST**

熱中症かも? 対応は **FIRST**

Fluid (液体) 水分補給	Ice (氷) 身体を冷やす	Rest (休憩) 涼しい場所で
Sign (兆候) 症状を再確認	Treatment (治療) 救急搬送・受診	



夏バテチェック

暑い日が続く夏休みは、知らず知らずのうちに夏バテ状態になっているかもしれません。夏休み中、「あれ？体調が変だな」と思ったら、夏バテ状態になっていないかを下の項目でチェックしてみましょう！



- ☐ だるい
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 元気が出ない
- ☐ 下痢(または便秘)気味になっている
- ☐ イライラすることが増えた



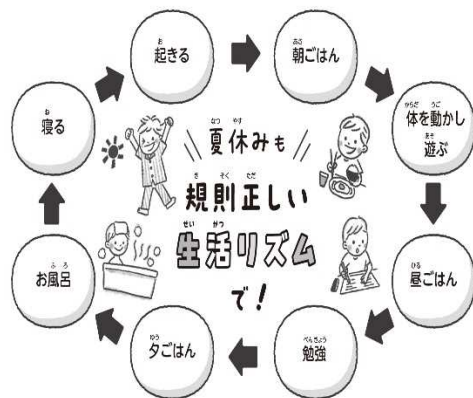
チェックが多いほど、夏バテ度が高めなので要注意!!しっかり体と心を休める時間を作りましょう。夏バテを防ぎ、元気に過ごすには、規則正しい生活リズム、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけることが大切です!また、こまめな水分補給も忘れずに!のどが渴いていなくても、水やお茶を少しずつ飲み、外で遊ぶ時は水筒を持っていきましょう。無理せず涼しい場所で休憩する時間を作り、夏バテや熱中症に気をつけながら、過ごしてくださいね!

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

お じ かん 起きる時間は?	ね じ かん 寝る時間は?
じ 時	じ 時
あ じ かん ごはんの時間は?	ひる じ かん 宿題の時間は?
あ 朝 じ 時	ひる 昼 じ 時
し じ かん ICT機器の使用時間は?	ゆ じ かん おうちのお手伝い
し 時	し 時
ふん 分まで	をがんばる!

夏休み中、元気に過ごすために、どんな生活リズムが良いか、自分の中で目標・時間割を立てて実際にやってみてね♪



～保健室から夏休みの宿題～

- ① 「夏バテ知らずだったよ!」と言えるくらい毎日を元気・健康的に過ごしましょう。(早寝・早起き・朝ご飯♪) 夏休み明け 9/4～の生活リズムチャレンジウィークでも、リズムが崩れず生活できたかチェックしていきましょう♪
- ② 「夏休み はみがきカレンダー(7/18～7/31)」に毎日色が塗れるよう、1日3回しっかり歯をみがき、8月中も忘れずに歯みがきを続けましょう。
※福祉・保健委員さんが作成してくれました♪
- ③ むし歯や視力などの「治療のすすめ(治療勧告)」をもらって、まだ病院に行けていない人は、ぜひ夏休みを利用しておうちのひとと病院へ行きましょう。
※受診(治療)後、治療勧告の提出をお願いします。

受診、
後回しに
なっていませんか?

新学期が始まると授業や行事、部活で

忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです!