



平成27年5月20日
NO. 2
安波小学校 保健室

5月も後半に入りそろそろ梅雨の季節ですね。
この時期は、虫の活動が活発になる時期でもあり、
虫にさされたらと保健室に来る児童もいます。虫に
さされた時やケガをした時は、まず水道の水でし
っかり洗い流すことが大切です。ぜひ心がけてみ
ましょう！ それでは5月も、ジメジメに負けず
元気に学校生活を送っていきましょう♪

今月の

保健目標

★梅雨どきの健康に気を付け

よう

安全目標

★梅雨どきの安全に気を付けよう



来月は校医検診があります！

6月の日程

| 期 日 | 検査内容 | 対象学年 |
|-----------|----------|------|
| 6月 3日 (水) | 内科検診 | 全児童 |
| 6月11日 (木) | ブラッシング指導 | 全児童 |
| 6月25日 (木) | 耳鼻科検診 | 全児童 |



～ 保護者の皆様へ ～

4月に終えた歯科検診の結果について、それぞれお知らせいたします。お子様にお渡するのでご確認ください！ 治療の必要がある児童もいるかと思しますので、早めの受診をご検討下さい。また、他の検査結果についても、結果が届き次第お知らせいたします。よろしくお願いいたします。



新学期がスタートして1ヶ月過ぎましたね！ 徐々に疲れがでてくる頃かと懸念します。疲れをためない生活を心がけましょう。



元気のもと



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にご注意を！！



5月に入り、最高気温が28度を超える日が続くようになりました。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。この時期は多湿ということもあり、そこまで気温が高なくても熱中症にかかる可能性もあり、普段の生活から注意と対策が必要です！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。</p> | <p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p> | <p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> | <p>これは熱中症の始まりです</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪い、ボーッとする <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p> |
|---|--|--|--|

では、こんな場合は？

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れていないので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。</p> | <p>水分補給は、のどが潤いてからでいい？</p> <p>のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。</p> | <p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p> | <p>さらに症状が進むと…</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭がガンガンと痛む ●吐き気・吐く ●受け答えがおかしい <p>太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなないときは、救急車を!!</p> |
|--|--|---|---|

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

ねっちゅうしょう よぼう たいせつ さん じょう 熱中症予防に大切なこと 3か条



□睡眠をしっかり取る
寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□朝ごはんを食べる
寝ている間にかけた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



□暑さになれておく
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

こまめに水分補給を

15～30分ごとに
100～200mlずつ

外で遊ぶ時は、帽子をかぶりましょう！！

出かけるときは
つけていって!!

