

ほけんだより

平成5（2023）年7月
鎌倉市立富士塚小学校 保健室

梅雨が明けて本格的に暑くなる時期になりました。「頭が痛い」「くらくらする」など熱中症の症状で保健室に来る子が少しずつ増えてきました。その中に下の図の〇〇不足の人が見られます。あなたはだいじょうぶですか？熱中症は、命にかかわる重大な症状ですが予防が出来ます。熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。

7月の保健目標： 熱中症を予防しよう



その〇〇不足 熱中症の危険あり!

水 分 不 足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渴く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡 眠 不 足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運 動 不 足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

ねつ ちゅうしやう 熱中症

じゅう しやう ど たい おう 重症度と対応

けいしやう 軽症	ちゅうとうしやう 中等症	じゅうしやう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> 		

大切なことは、症状が軽いうちに気づいて対応することです。
自分や友だちの具合が悪い時は、すぐに先生や大人に伝えましょう。

おうちの方へ

いよいよ本格的な暑さがやってきました。学校では、1日3回、校庭と体育館の暑さ指数(WBGT)を計測して、ガイドラインに沿って活動しています。

28以上：炎天下を避けて、運動は10~20分おきに休憩、水分補給

31以上：外の遊びや体育、外出は禁止

6月は、すでに外遊びの出来ない日が2日ありました。



保健室前に掲示

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
 手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ
 38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病
 口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)
 38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。