



ほけんだより ～おうちのひととよもう～

まんのう町立琴南小学校

# すこやか



令和5年7月 保健室

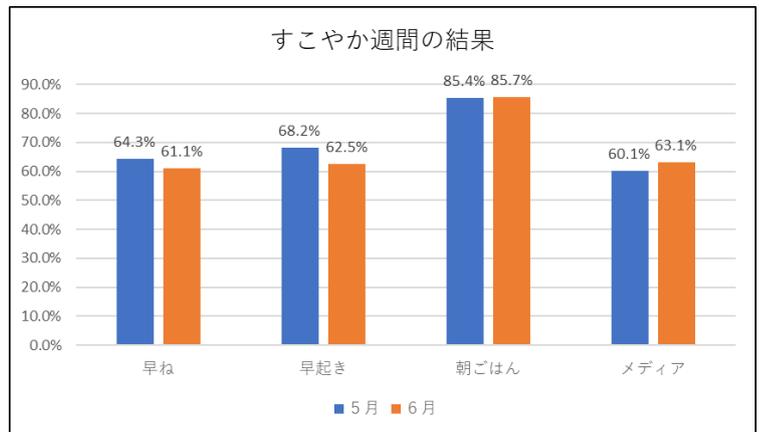
梅雨が明けると本格的に暑くなります。今の時期は気温や湿度が高く、熱中症の危険も高まっています。帽子やタオル、水筒を忘れないように持ってきて、暑さ対策をしっかりとしましょう。また、好き嫌いせず、しっかり栄養を取って元気に夏休みを迎えられるように過ごしましょう。



## 6月のすこやか週間の結果

6月は5月に比べて、朝ごはんとメディアの達成率が少し高くなっていました。

メディアの目標を達成するために、「お家の手伝いをがんばった」や「読書をした」「外で遊んだ」など、それぞれできる工夫した頑張りがありました。家族でルールを作ったり手伝いや読書をしたりなど、具体的に何をやるか決めてからすこやか週間に取り組むといいですね。



7月のすこやか週間は、3日(月)～9日(日)です。



## 〇〇不足は熱中症の危険あり！？

### 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、いつもより多く水分補給をしないと、脱水症状が起きてしまいます。



水分不足

### 睡眠不足

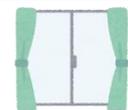


### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもって熱中症になりやすくなります。

### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

涼しいところでゴロゴロ過ごして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。



### 運動不足





## WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名が「熱中症」です。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。



## WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



## WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



## WHO? だれがなりやすいの?

- 体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 水分補給をしていない人
- 急に激しい運動をした人

## WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

## How? どのように予防するの?

### ◎暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



### ◎こまめな水分補給

のどがかわく前に水分補給をする。たくさん汗をかいたときには、塩分も補給する。

### ◎体調が悪いときには無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、できるだけ外や運動は控える。

### ◎服装の工夫

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服がオススメ。



### 熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日に早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録すると、情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



## 熱中症の重症度と対応

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しょう

### <軽症>

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り  
※意識ははっきりある

水分・塩分をとらせ、様子を見る



### <中等度>

頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、判断力の低下

自力で水が飲めないときは119番



### <重症>

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん

ただちに119番