

ほけんだより 7月

令和元年7月1日 下妻市立下妻小学校

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事と十分な睡眠です。また、暑いからといって、涼しい部屋で長時間過ごすより、外遊びをして適度に体を動かし、暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

汗の始末 下着の着用 汗っぴいの季節をさわやかに過ごそう!

気温や湿度が高く、ジメジメとした蒸し暑い日は、じっとりとした汗が出ます。学校でも、休み時間や運動の後に、顔や頭にたくさん汗をかいている人をみかけます。

汗をかいたまま放っておくと、体がベタベタしたり、においの原因になったりすることがあります。汗をかいたら、ハンカチやタオルで汗を拭きましょう。

Q どうして暑いと汗をかくの?

A 汗をかくことで、体の熱をにがし、体温が上がるのを防ぎます。うまく汗をかけないと、体の中に熱がこもってしまい、体調が悪くなります。

汗が 100ml (コップ半分) 出ると、**体温を約1℃** 下げられます。

Q ①寝ているとき ②思いっきり遊んだとき (1時間) には、どれくらい汗をかくの?

A ①200ml (コップ1杯)
②1~1.5l (500mlのペットボトル2~3本)

知らない間にたくさん汗をかいていますね!

★下着をきちんと着ましよう★

みなさん、下着をきちんと着ていますか? 下着は、汗をすいとり、服の中の温度を下げてくれます。下着が汗を吸いとるので、体がベタベタせず、さっぱりと快適に過ごせます。また、お腹が汗で冷えることを防ぎ、かぜをひきにくくする効果もあります。暑い夏は、たくさん汗をかくので、下着やシャツの着替えを用意しておくといいですね。



予防が大切! “熱中症”

○熱中症とは

室温や気温が高い中での運動や作業などにより、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなる病気です。ひどいときには、命にかかります。



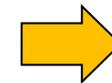
○熱中症になりやすい人

- 太りすぎの人
- 暑さに慣れていない人
- 体力が弱い人
- あまり水分をとらない人
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 朝ごはんを食べていない(空腹)人



○熱中症のおもな症状

- 頭が痛くなる
- 熱が出る
- めまいがする
- 吐き気がする
- 足がつる、ピクピクとけいれんする



すぐに先生や
近くの大人に知らせよう!

○熱中症にならないために...

- こまめに水分補給をする
※のどが乾いてなくても、少しずつ飲む
- 服装をうまく調節する
- 外に出るときは帽子をかぶる
- 1日3食の食事をしっかり食べる
- 夜は早く寝て、体の疲れをとる
- 暑さに少しずつ慣れる
※ずっと涼しいところにいるのではなく、体調に気をつけながら、暑さの中で過ごし、体を慣らす(暑熱順化と言います)



夏休みは治療のチャンス



定期健康診断の結果、専門医の診察や治療が必要な場合は、お子さんにお知らせをお渡ししています。夏休みは、時間がとりやすく良い機会です。新学期が始まる前に医療機関を受診されることをお勧めします。受診後は、必ず、「受診結果報告書」を学級担任に提出してください。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を



たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1~0.2%



水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送



冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も



予防する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!



炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を



対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

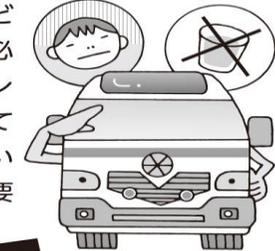


救急搬送が必要なものは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にしない!



熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない



涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



○運動会までは、熱中症予防対策として、**水筒の中身は、今までの水、お茶に加え、スポーツドリンクも可とされています。**汗で失った塩分の補給には、0.1~0.2%の塩分を含んだものが効果的です。※成分表示では、ナトリウム40~80mg(100ml中)。市販のスポーツドリンクには、100ml中5~6gの糖分が含まれています。糖分の取り過ぎにならないよう、**1.5~2倍に薄めるように**しましょう。