

がっ

令和元年7月1日

野向小学校

保健室

ほけんだより 7月

7月の保健目標

夏を健康で安全にすごそう

※おうちの人といっしょに読みましょう

最近、とても暑い日が続いています。いよいよ夏休みですね。

勉強や運動、習い事に励んだり、色々な活動に参加する児童も多いのではないかと思います。

そして、今の季節、注意しなければならないのは熱中症です！熱中症は、知識と意識で予防できます。

熱中症予防の基本

- ① 睡眠をたっぷりとる！
- ② 朝食はしっかりとる！
- ③ 体調が悪いときは申し出て、無理はしない！
- ④ こまめに休憩、水分補給をとる！
- ⑤ 普段から体調を整え、暑さに慣れておく！



外や暑い場所で活動中、こんな症状がでたら、すぐに休みましょう。



- ・ のどが渇いて頭が痛くなる
- ・ 体がふらふらする
- ・ 胸の中が熱く感じる
- ・ 心臓がドキドキする
- ・ 吐き気がある
- ・ 目の前が暗くなる

症状が出てきたら、運動はすぐにやめて、必ず先生や周りの人に

⚠️ こんなときは要注意 ⚠️

- ・ 気温が低くても湿度が高いとき
- ・ 風もなく気温が高いとき
- ・ 前日までと比べて急に気温が上がったとき



知らせましょう。

あせ 汗のギモン

Q. 汗にはどんなはたらきがあるの？

A. 主に体温を下げます。水分は①するときに熱を②ので、熱くなりすぎないように汗が出ています。さらに、体の中の③も出ていってしまうので、汗をかいたら水分だけでなく、③もとるようにしましょう。



Q. 汗をかかないとどうなるの？

A. 体があつさに負け、④になってしまいます。また、⑤ところでずっと過ごしていると体がうまく汗をかけなくなっていきます。暑いからといって、あまり⑥に頼りすぎないように生活することが大切です。

いざという時のために、熱中症の応急処置を覚えておこう！

熱中症応急処置

この症状はもしかや熱中症!? あなたの周りの人がもし倒れたらまず何をする？

チェック 1 暑熱環境にいた人が、体調不良になった → 熱中症を疑おう!



【熱中症の代表的な症状】

- ・意識障害
- ・失神している
- ・高熱
- ・顔が赤い
- ・ふらふらする
- ・立ち上がれない
- ・大汗
- ・息が荒い
- ・ボーッとしている
- ・だるい
- ・気持ち悪い
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・めまい
- ・手足がしびれる
- ・足がつる
- ・筋肉痛
- ・けいれんする
- ・腹痛
- ・下痢 …など

暑いところにいたかどうかポイント！ 体調不良の内容は人によってさまざまです

チェック 2 意識はある？ → いいえ× すく119番!

はい○ ↓

涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす
場合によっては水をかけたり、
うちわであおいだりする



すぐに応急処置

注意!
意識がないときは無理に水を飲ませない。

チェック 3 自分で水が飲める？

はい○ ↓



水分・塩分を与える
冷水やスポーツドリンク、経口補水液
を与える。塩分のある物を与える。

いいえ× ↓



涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす

冷やすポイント!



チェック 4 症状が改善したか？

はい○ ↓

気分が回復するまで
しばらく安静にする
十分に休息した後、気分が回復
したら一安心。無理をせず帰宅
して休む。

いいえ× ↓

医療機関へ



病院に行くときは、どんな状況で倒れたのかを知っている人が付き添う。発症時の環境や状態をできるだけ詳しく、また持病や飲んでいる薬などがあればその情報も医師に伝える。