

ほけんだより6月

令和2年 6月12日
須恵第二小学校 保健室

6月の保健目標
規則正しい生活をし、熱中症を予防しよう。



☆生活のリズムを整えよう！

3月からの臨時休校を経て、学校にみんなの笑顔がもどってきました。先生達もみんなに会えるのを楽しみにしていたので嬉しいです。

新しいことがいっぱいうれしいこの時期、それに加え、長く家にいたため、つかれやすくなっていると思います。つかれが残らないよう、夜は早くねむることを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて、まずは元気に1日をスタートさせましょう。



☆熱中症を予防しよう！！

<p>□ こまめな水分補給をしよう。</p> 	<p>□ 外では、ぼうしをかぶろう。</p> 	<p>□ 涼しい場所で休めよう。</p> 
<p>□ バランスよく食べよう。</p> 	<p>□ 十分な睡眠をとろう。</p> 	<p>□ 人と十分な距離があれば、マスクをはずしても大丈夫。</p> 

☆保健室ってどんなところ？

保健室では、学校でのけがや病気のであて、健康診断などをする他に、みなさんといっしょに、からだや心の健康について勉強したり、元気ですごせるようにしたりする、お手伝いをしていきます。よろしくお願いします。



みなさんがお世話になる校医の先生です

- 内科 因てい子先生（水戸病院）・堤康雅先生（泰平病院）
- 歯科 吉川容先生（吉川歯科）・辻勇雄先生（辻歯科）
- 耳鼻科 伊豆丸慎介先生（いずまるクリニック）
- 眼科 原田宗明先生（須恵中央眼科）
- 薬剤師 西村陽子先生（あおば薬局）



おうちの方へ

☆熱中症対策について

長い臨時休校と外出自粛による体力低下や、マスク着用のため、例年以上に熱中症に気をつける必要があります。日ごろから、十分な睡眠、食事、運動など規則正しい生活の心がけをよろしくお願いいたします。そして、ぼうしや水筒、ハンカチを必ず持たせてください。朝ごはんには塩分をとれるお味噌汁は、熱中症予防に効果的です。

また、お子様に熱中症疑いの症状がみられた場合、保健室では、『経口補水液』を飲ませることがあります。この場合、保護者連絡の前に飲ませることをご了承ください。この件に関して、何かありましたら、養護教諭までご連絡ください。




☆ 熱中症に注意しましょう！

☆おうちの人と一緒に読みましょう。

私たちの体は、暑い日や運動をした後、体温が上がります。人の体は、体の表面の皮膚に温かくなった血液を集めて体の熱を逃がしたり、汗をかいて蒸発させ、体の熱を逃がしたりすることで、体温をいつも一定に保っています。ところが、この働きがうまくできなくなった時、体温が上がればなしとなり、体がどんどん熱くなっていきます。これが熱中症です。予防には生活習慣のことも関係しますので、しっかりとおうちの人と読み、一人一人が十分に気をつけ、みんなで熱中症を予防しましょう！

①

熱中しょうの症状は？




熱失神 熱けいれん 熱ひき 熱しゃ病

熱を体の外へにがすことができない

②

熱中しょうを起こしやすいかんきょう



- 気温が高い
- しつ度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

③

熱中しょうになりやすい体



暑さになれていない人

睡眠不足・朝食ぬきの人

体調の悪い人

④


熱中しょうが起こりやすい行動



- 激しい運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況

⑤

熱中しょうの予防



日かげを利用する

屋外ではぼうしをかぶる

水分をこまめにとる

⑥

運動の目安



- はげしい運動や持ちゅう走は中止
- 体力のない人や暑さになれていない人は中止
- 特別の場合以外運動は中止

⑦

運動中の注意



- 水分・ぼうしこまめな休けい
- 無理な運動はしない！！
- 風通しの良い服
- ぬれタオルを首にまく
- 屋内でも油だんしない

⑧

熱中しょうのきけん信号



大量のあせ

めまい・立ちくらみ

ズキンズキンする頭つう

はき気

⑨

熱中しょうのおう急しよ置



- すぐに日かげなどのすずしい場所に移動する
- 食塩水かスポーツドリンクを飲ませる

⑩

重しよの場合



よびかけに反のうしない

高い体温

赤い・熱いかわいた皮膚

救急車要請を！！