

## すこやか



2022年7月  
外野小学校保健室

## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう

蒸し暑い日が続いています。普段から早寝、早起き、朝ごはんを心がけるとともに、暑さに慣れておくことも大切です。また、こまめな水分の補給に心がけ、熱中症を予防して健康に過ごせるようご家庭でもご配慮をお願いします。

水泳学習が始まっています。けがに気を付けながら、安全に水泳学習を進めていきます。

## 《7月の保健関係行事》

項目	対象	期日	お知らせ
清潔検査	1～6年	7月4日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•手洗いの後は、清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けましょう。</li> <li>•つめを短く切りましょう。</li> </ul>

4月から6月にかけて行われた健康診断が終了しました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。結果については「健康手帳」でお知らせいたします。また、受診が必要なお子さんには、個別にお手紙をお渡ししていますので、必ず受診するようお願いいたします。

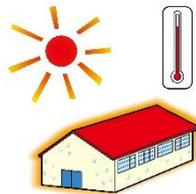
## 《熱中症に注意しましょう》

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防につながります。



## 【熱中症に注意すべき環境条件】

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 急に気温が上がる  
(梅雨の晴れ間や  
梅雨明け直後など)



## 【熱中症に注意すべき体の状態】

- まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- 体調がよくない(睡眠不足、下痢、病気など)
- 朝食を食べていない、栄養不足

熱中症の予防・・・水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とることがポイントです。

暑いとたくさん汗をかき、体の中の水分がどんどん出ていきますが、人間は、軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません。のどの渇きを感じた時は、体内の水分がすでに不足している状態になっています。また、一度にたくさんの水分を取ると、腹痛などの原因となったりします。そのようなことから、『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。

熱中症を『予防する』という意識を持って「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていければと思います。

## ●熱中症の応急手当●



めまい・脱力感などがあるが意識がしっかりしている

↓  
涼しい場所に移動

衣服をゆるめ、水分補給(スポーツドリンクやうすい食塩水)。吐き気などで水分がとれない時はすぐに病院へ。それ以外でも落ち着いたら病院に行くこと。

体温が高い・応答が鈍い・言動がおかしい

↓  
すぐに119番!!

重症と思われるので、救急車を待つ間、涼しい場所に運んで体温を下げる手当をする。ぬれタオルをかけたり、氷のうを使い、あおいで風を送るなど。



登校の前に、朝食を食べたか?睡眠不足ではないか?水分は十分にとれているか?かぜや体調不良はないか?等、お子さんの健康状態についてご確認をお願いします。

○熱中症予防に関する情報

「環境省熱中症予防情報サイト」

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

HPはこちらからでも見られます→



「環境省 LINE 公式アカウント」

アカウント名 : 環境省

LINE ID : kankyo\_jpn

熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

### 《水筒に関して》

水筒の中身は、水・お茶・麦茶・スポーツドリンクにしてください。飲み物は毎日入れ替え、水筒も清潔に保つようお願いします。

また、学校での日常的な飲用には、水かお茶をお勧めしています。スポーツドリンクについては、お子様の健康状態やその日の気温などを考慮し、ご家庭での判断をお願いします。持参する場合は、2倍程度に水でうすめていただくことをお勧めします。

☆ 学校医の長尾先生(ながおこどもクリニック)より、はしか(はしか・風しん混合ワクチンを含む)の予防接種を1回しか受けていないお子さん、水ぼうそう・おたふくかぜにかかっておらず、予防接種を受けていないお子さんについては、医療機関で個別に予防接種を勧めるよう助言がありましたのでお知らせいたします(これらは任意の予防接種であり、費用は自己負担となります)。

☆ 水泳学習の日の朝は、入念な健康観察をお願いします。もし体調がよくない時には、無理をさせないようにお願いします。また、夜はゆっくり体を休めるために、早めに就寝するよう声かけをお願いします。

