



令和4年7月1日
美乃浜学園保健室



梅雨から夏へ！ 季節の変わり目を健康に過ごそう

7月になりました。梅雨空の合間には日差しの強い日もあり、夏が近付いていることを感じます。休み時間や体育の授業の後、汗びしょりになって教室へ戻っていく子供たちの姿も…。水分補給や汗の始末などに注意し、元気に夏を迎えたいです。

定期健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断の全項目が終了しました。ご協力いただきありがとうございました。受診が必要な場合は「受診のおすすめ」をお渡ししています。医療機関での受診・治療が終わりましたら「受診報告書」(または視力管理カード)を学校へ提出してください。

健康診断全般の結果(一覧表)は、健康手帳(前期課程 P.3、後期課程 P.2)にてお知らせする予定です。健康手帳は、夏休み前に学校へお戻しください。

健康診断についてご不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。

水泳学習スタート

水泳学習が始まりました。当日は、体温をはじめ全身の健康状態の確認をお願いいたします。

安全のため、体を清潔に！

- 家で耳そうじをしておく
- 手と足のつめを切っておく
- ヘアピンは取って泳ぐ
- ばんそうこうを貼ったまま泳がない



出血があり、じくじくしたケガの場合はプール学習の参加を控えましょう



7月の保健目標

熱中症を予防しよう

◎夏季の水分補給(水筒)について

- ・学校に持参する水筒の中身は基本的に水かお茶ですが、**夏季(5月~10月)はスポーツドリンクも可とします。**

(※2倍に薄める)

- ・水筒が清潔に保たれるよう、衛生管理をご家庭でお願いします。
- ・水筒の分量だけでは飲料水が足りない場合、これに加えて**補助用飲料水をペットボトルに入れて持ってくることも可です。**(ただし、自分で水筒に補充できることが条件です。)

※ペットボトルは、ペットボトル用カバーに入れて持ってくる。凍らせて持ってきて可です。

◎暑さ対策について

- ・屋外では帽子をかぶり、休憩をこまめにとる。
- ・登下校時の日傘の使用も可です。※駅ホームでは傘をささないようご指導ください。

◎熱中症警戒アラートについて

- ・暑さ指数(WBGT)3.3以上が予想される都道府県に対し、気象庁や環境省が発表する情報のこと。
- ・発表されている日には、積極的な熱中症予防行動が必要です。
- ・熱中症警戒アラートの情報を、メールで配信するサービスが無料でご利用いただけます(右QR参照:ただし、情報取得にかかる通信料は利用者負担)。





熱中症ってどんな状態のこと？

◆熱中症とは？

暑さのために、体内の水分塩分バランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりすると、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

主に次にあげる4つの症状を統合して、熱中症といいます。

熱 け い れ ん	ふくらはぎや、おなかなどの筋肉が「こむら返り」のような状態になります。
熱 失 神	脳に血がまわらず「立ちくらみ」を起こします。
熱 疲 労	「強くのどが乾く」「ぐったりする」「吐き気・おう吐」「目が回る」「気を失う」などの症状があります。
熱 射 病	「呼びかけに対する反応がおかしい、または答えない」「手が震える」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危険な状態です。

◆熱中症かな？と感じたら・・・

- ① 涼しい場所に移動する。
 - ② 体温を下げる。
 - ・衣服をゆるめる
 - ・水をかけて、うちわであおぐ。
 - ・首、わきの下、脚のつけ根に氷をあてて冷やす。
 - ③ 水分補給
 - ・自分で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を呼ぶ。
- ※誰かが倒れたとき、熱中症ではないかと思ったときは、すぐに助けを呼んでください。



熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる？
- 無理してない？
- 休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



【学校での熱中症対策】

- 児童生徒の健康観察を十分に行う
- 冷房設備の活用
- 暑さ指数による運動・屋外活動の制限
- こまめな水分補給の呼びかけ
- 暑さ指数（WBGT）の定時測定