

保健通信



令和5年7月
宝立小中学校
保健室より

今月の保健目標

夏を健康に
過ごそう

梅雨が明けたら、本格的な夏ですね。7月からは1年の後半になります。今までの前半を振り返って、これからの過ごし方を考え、新しい目標を立てるのも良いかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことにチャレンジする良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

熱中症に注意して過ごそう

危険!

熱中症が
起まりやすい
条件

から
ら
だ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行
動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温(室温)、
湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



熱中症を防ぐコツ

朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは熱中症予防に必要な水分や塩分を取れるため、しっかり食べてきましょう。





睡眠をしっかり取る

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を使うので、普段からしっかり睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分をしっかり取る

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休憩を。水分はのどがかわいていなくても、こまめにとりましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

掲示板などに「暑さ指数」を表示します。運動をするときの参考にしてください。「暑さ指数」の説明はうらに。



「暑さ指数」ってなに？



熱中症を予防することを目的に、気温や湿度、日差しの強さなどから計算される指標のことです。「℃」で表されますが、気温とは違います。

指数は 25～28 度未満で「警戒」、28～31 度未満で「嚴重警戒」、31 度以上で「危険」となっています。28℃をこえると熱中症患者が著しく増えます。31℃以上では運動は原則中止としています。環境省は全国約 840 地点の今現在の値や、2 日先までの 3 時間ごとの予測値を示しています。「珠洲」の予測値も出ていますので、保健室前掲示板でお知らせします。

夏を健康的に過ごすために

その過ごし方は大丈夫かな？



エアコンでキンキンに冷えた部屋で、冷たいアイス食べるのやめられない！

暑いから、お風呂はシャワーだけ！



そのままだと夏バテになってしまうかも…

🌞 元気に過ごすためのアドバイス 🌞

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節が上手にできなくなります。室温は 28℃くらいを目安に。

冷たいものとりすぎはお腹の調子が悪くなったり、食欲がなくなったりするので要注意！

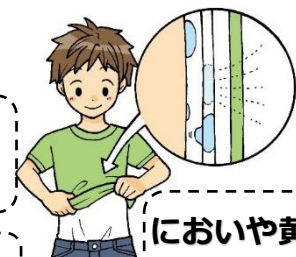
昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできてよく眠れます。

夏も下着が大活躍！！

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を下着が吸ってくれます。おかげで…

体温を上手に調節できる

肌を清潔に保てる



においや黄ばみを防げる