



すくすく

梅雨が明けたらよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



7月の保健目標 夏を健康にすごそう



熱中症って何？

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに、体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、おう吐なども起こり、命にかかわることもあります。



なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃すことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかつたりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



だれがなりやすいの？

- 体調が悪い人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人



どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

どのように予防するの？

暑さを避ける・・・帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
こまめに水分補給・・・のどがかわく前にこまめに水分を補給する。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。



体調がよくないときは無理をしない・・・疲れているとき、寝不足のときは、無理に運動しない。
服装を工夫する・・・風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



《熱中症の症状と手当》

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある 	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある(痛い) <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・体がだるい(倦怠感) ・意識がなんとなくおかしい 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
		重症度Ⅲ度	(熱射病)

夏休みが治療のチャンスです！！

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要なお子様には、健康診断結果のお知らせを配布してあります。ご確認ください、夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

