



桜谷小  
保健室  
H27. 6

先週は気温が30℃近くまで上がりました。6月になりましたので、さらに気温と湿度が高くなって暑さを感じる時季です。まだ暑さがからだになれていないために「熱中症」の心配をしなくてはなりません。毎日の規則正しい生活がその予防にもつながりますので「睡眠と朝食」は、おろそかにしないですごしていきましょう。ちょっと動くだけで汗もいっぱいかきます。からだや身のまわりは清潔にしてあかるい気持ちですごしていきたいものです。

## からだや身のまわりをさわやかに

まいにち、きもちのよい生活ができるために「せいかつチェック」を試してみてください。できているものには、( ) に○をつけてね。

- ( ) あさ、かおをあらっていますか \*あらわない人がたくさんいたよ！
- ( ) つめは、のびすぎていませんか \*たいじゅう測定でみるよ！
- ( ) きれいなハンカチ、タオルをもってきていますか
- ( ) トイレをすませたら手をあらっていますか
- ( ) 給食のまえは、かならずせっけんで手をあらっていますか
- ( ) 手をあらったあとは、ハンカチかタオルでふいていますか。

\*健康給食委員会が「ハンカチしらべ」をしてくれました。手をあらったときに、すぐにつかえるようにポケットにいれていた人は、わずか30人でした。いざというとき(けがやはなじがでたとき)にも使えるべんりなハンカチです。ポケットが無理なら、せめて、かばんにはいれておきましょう。

- ( ) 下着やくつ下は、きがえていますか
- ( ) お風呂にはいって、からだをあらっていますか

耳のうしろや足のゆび、うんちやおしっこがでるところも

わすれないであらってね。

- ( ) あたまは、あらっていますか

\*プールがはじまるので、たいじゅう測定のとくに  
頭髪検査をするよ！

いくつ○がつかえましたか？ ぜんぶに○がつくようにがんばってください。



ねっちゅうしょう

## 熱中症に注意しよう

あついときに、あせさをかくのはどうしてでしょう？それは、からだにたくさんの熱（ねつ）がたまらないようにするためのはたらきなのです。でも、そのはたらきがくずれだすと、「熱中症」にかかります。からだの水分（すいぶん）と塩分（えんぶん）のバランスがみだれて、体温調節

（たいおんちょうせつ）ができなくなってしまいます。熱中症は、ふせぐことができますので、今から予防法（よぼうほう）をおぼえておきましょう。



### ★こまめに水分補給すいぶんほきゅう

少量をこまめにのむことで脱水症状（だっすいしょうじょう）をおこさないようにします。体内から水分と塩分が出てバランスがくずれるので水分補給をします。食塩が0.2%含まれたのみもの（めやすは1リットルに1〜2グラムの食塩水）が理想です。うすい食塩水がよいといわれていますので、塩をひとつまみ入れたお茶もいいそうです。

### ★外にいくときはぼうしとうすぎ

直射日光からあたまを守り、熱をにがしやすい服装をして体温調節をしましょう。

### ★体調たいちょうがわるいときは休む

からだのだるかったり、立つのがしんどかったりしたり、体育中にぐあいが悪くなったりしたときには、先生に言って無理をしないでやすみましょう。

### ★屋内でもゆだんしない

熱中症は炎天下でのみおこる症状ではありません。室内の高温や多湿でも要注意です。風通しをよくして熱がこもらない環境をつくりましょう。

＊ご家庭でも熱中症予防のために注意していただきますよう

ご協力おねがいします＊

① 睡眠時間を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べて登校する。

毎日の生活とも関係していますので、「ねるのがおそかった」「朝ごはんがちょっとだけしかたべられなかった」ということがないように注意してあげてください。

② 毎日かならずお茶をもっていく。

途中で「お茶がなくなった！」とならないように十分な量をもたせてください。塩分をとることが大事だと言われています。できれば塩をひとつまみ入れたお茶をもたせていただけるとありがたいです。