

# ほけんだより



桜谷小  
保健室  
H28.6

お昼になると気温が30℃近くまで上がったり、むし暑い日が多かったりして、熱中症が起きやすいときですので注意（ちゅうい）をしなくてはなりません。お天気の変化から目がはなせなくなってきました。体調をくずさないようにしていきましょう。また、少し動くだけであせをかきますので、体や身のまわりは清潔（せいけつ）にして明るい気持ちで過ごせるようにしましょう。

## 体や身のまわりは さわやかに

まいにち、気持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
- ( ) つめは、のびすぎていませんか 長いとひっかかってけがのもとだよ。
- ( ) 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
- ( ) きゅうしょくのまえは、かならずせっけんで手をあらっていますか
- ( ) したぎやくつ下は、きがえていますか
- ( ) おふろにはいって、からだをあらっていますか  
耳のうしろ、足のゆび、うんちやおしっこが  
でるところもきれいにあらいましょう。
- ( ) あたまは、あらっていますか 体重測定時に調べましたが、アタマジラミは発見されませんでした。



さて、いくつ○がついたかな？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、体にたくさんの熱（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）ができなくなって熱中症にかかってしまいます。熱中症はふせぐことがで

きますので、今から予防（よぼう）の方法をおぼえておきましょう。

## ★<sup>すいぶんほきゅう</sup>こまめに水分補給



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そうをして体温調節をしましょう。

## ★<sup>たいちよう</sup>体調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、先生に伝えて無理をしないで休みましょう。

## ★<sup>おくない</sup>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お願いいたします。

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こと。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食べられなかった」と生活がくずれ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こと。「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。

\*「水分補給をわすれずに！」のパンフレットを全校配布しました。「外にいくときはどうしたらいいかな？」「熱中症かも、と思ったらこうしよう！」など、学級ではお話をしましたのでおうちでも役立ててください。また「無料引換券」がついていますので有効引き換え期間に利用してください。