



桜谷小

保健室

H30.7

夏をげんきにすごそう

ねっちゅうしょう

熱中症 みんなが声をかけあってふせごうね！

先週は30℃をこえる暑さが続いていました。裏山であそんでいるときはもちろんのこと、そうじの時間も勉強している時間も、じと〜とあせがふきで出てびっしょりでした。

夏の暑さでたおれては困りますので、元気に楽しく学習に取り組めるようにエアコンをつけることになりました。そして、下校のときには熱中症を予防するために、「どんなときに起こりやすいか」「どんなふうにしてふせぐか」についてお話をしました。



① つよい体をつくる

元気のもと「食事・運動・睡眠」です。ふだんの生活で体の根っこをしっかり育てておきましょう。栄養不足、水分不足、運動不足、睡眠不足だといざというときに働いてくれません。

② こまめに水分補給

いつ、のみますか？のどがかわいていなくても、こまめに飲みましょう。朝ごはんのときは、おみそ汁やスープ、お茶や牛乳などを飲んで補給することができます。学校に来たら、登校したあと、遊んだあと、そうじのあと、プールに入ったあとなどにこまめに飲むようにしましょう。

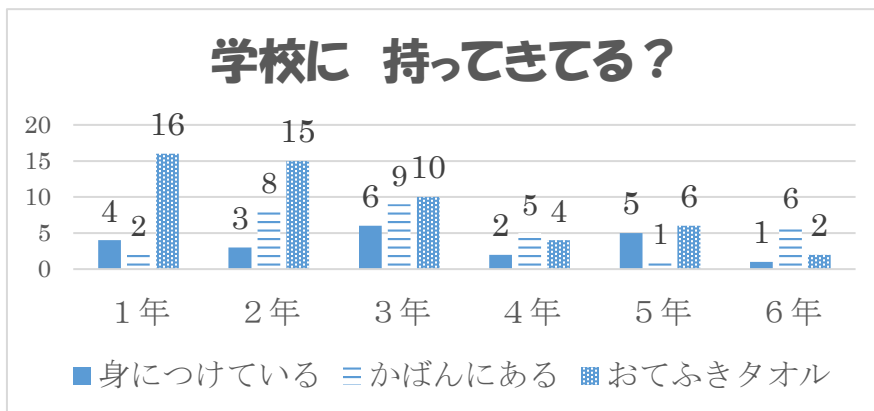
③ 外ではぼうしをかぶる

頭は暑さに弱いです。しっかり頭をまもってください。ひかげやすずしい場所では、かぶっていたぼうしをはずして風をとおすこともわすれないでね。



④ 「どうしたの？」と声かけをする

しんどいときは、そばにいる人に「えらい」「気持ちわるい」など言いましょう。「もう少し！」とがんばりすぎるときや「しんどい・・・」となかなか言いだしにくいときがあるかもしれません。声をかけあいながらみんなで熱中症を防いでいきましょう。



ハンカチ、タオルを持ってきているかを調べてみました。
○身につけている人が多かったのは、低学年、3年生と5年生でした。
トイレにいったときに使えるようにしていきましょう。
●給食の前に手をあらってふいていますか？高学年ほどお手ふきタオルを持ってないことがわかりました。
○いつでも使えるように、約60%の人がかばんに入れていました。