



ほけんだより



第5号

令和2年7月7日(火)
中野区立江古田小学校
主任養護教諭 山崎 裕子

雨やくもりの日が続いています。気候のせいもあってか、最近では体調をくずして保健室を利用する子が増えています。学校モードの生活が定着してきている一方で、疲れも出てきているようです。夜は早めに布団に入って、睡眠をしっかりとるようにしましょう。

気温や湿度が高くなってくると、心配になるのが熱中症です。マスクを付けた生活となった今、いつもよりも気を付けなければいけません。熱中症について知るとともに、自分でもできる予防法を考えて行動していきましょう。



あせをかのは

暑い日だけじゃないよ!!

水分補給を

しっかりしよう!!

あせは熱くなった体の温度を上げるために出ます。この仕組みを体温調節といいます。あせは運動しているときだけでなく、じっとしているときにも出ています。

体温調節がしっかりできるように、こまめに水分補給をするようにしましょう!!

1時間に出るあせの量は?

 じっとしているとき 100ml ~ 150ml	 歩いているとき 400ml	 運動をしているとき 1000ml ~ 1500ml
---	---	---

★ 水分補給のコツはこれだ!!



運動をはじめる前に
コップ1杯の水!!



運動中は少しずつ
回数多く飲む!

「のどがかわいたなあ〜」と
感じる前に飲むのが
ポイント!!

外で遊ぶときには、遊びに出る前や遊びのちゅうなど、こまめに飲むようにしましょう。

体温調節には、あせの始末も大切です!

あせをかいたら、ハンカチやタオルなどでしっかりふきましょう。

ハンカチは手を洗った後にも使うので、2枚用意しましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて！

ねっちゅうしょう 熱中症とは...

きおん しつど たか かんきょう なか なが じか かんかつどう
 気温や湿度が高い環境の中で、長い時間活動しているときに
 おこる びょうき じょうたい ねっちゅうしょう
 起こる病気の状態をまとめて「熱中症」といいます。
 ときには命にかかわる、とても怖い病気です。



どうして起きるの？

原因①

あせ 汗をかいているのに
 すいぶん 水分をとらない

からだじゅう すいぶん けつえき
 体中の水分がなくなり、血液が
 ねばって たいおん さ
 ねばって体温を下げられなくなる。



原因②

あせ 汗をかいて 水をがぶ飲みする

からだじゅう けつえき
 体中の血液がうすくなりすぎて
 めまいやけいれんを起す。

こんな症状に注意して!!

- からだのだるい
- 力が入らない

- やる気が出ない
- ぼおっとする

- 気分が悪くて
- はき気がする

- まわりの人の
- 声が聞こえない

- あたまが痛い
- めまいがする

熱中症かなと思ったら...

すぐにすずしいところで休んで、水分をとります。
 ほうっておくと命にかかります!!
 はやく大人に知らせましょう。

熱中症にかからないために...

すいみん たつぶり
 ほうしをかがる
 1日3食 たつぶり食事
 いつでも水筒を 持って水分をとる
 昼間12時から2時はとくにあついで、外であそぶときは注意しましょう。

☆☆☆健康診断について☆☆☆

こうい せんせい けんしん よてい き
 校医の先生による検診の予定が決まりました。右の
 ひょう 表のとおりです。
 しりょくけんさ ぜんがくねん ちょうりょくけんさ ねんせい いがい
 視力検査(全学年)と聴力検査(4・6年生以外)
 よてい がっきゅう れんらくちょう
 の予定は学級ごとにちがうので、連絡帳にてお知らせ
 します。

内科検診	1・3・5年	7月16日(木)
	2・4・6年	7月30日(木)
歯科検診	1・3・5年	9月3日(木)
	2・4・6年	9月10日(木)
眼科検診	全学年	9月17日(木)
耳鼻科検診	全学年	9月24日(木)