

# いきいき



令和2年7月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第11号

むし暑い日が続いていますが体調を崩していませんか。梅雨が明けると暑い日が出てくるので熱中症の危険性が高まります。暑い中マスクもしているので、水筒を必ず持参し、涼しい格好をするなど、暑さ対策をして夏を乗り切りましょう。

さて、楽しみにしている夏休みまであと少しです。わくわくしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱいあります。今月の保健だよりでは、みなさんの先輩たちがあった夏休みの事件を紹介してくれます。反省を生かして、みなさんも楽しい夏休みを過ごしてください。

## 夏休み事件簿

先ばいたちの反省を生かそう

### 皮膚が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くて風呂に入れなかったよ」



どうしたの？



ひどい「白焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、白焼け止めをぬっておくといいね。



### 遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラと立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが白陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいしたよ。

反省…

その日は天気が良く暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

### だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。



## 夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

## アウトメディアに挑戦！

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。



何かワンワンするような発見があるかもしれませんよ

夏休みの使い方はいろいろ。今年は例年より短いですが、どれだけ充実した夏休みにするかはあなた次第！

7月の保健目標は、「夏を元気に過ごそう」です。熱中症や夏に流行る感染症を予防して元気に過ごしましょう。

# 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始める前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

### 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

### 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を

### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にしない!

## 問題

# 屋外プールでも熱中症は起こる?

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

### おうちの方へ

いつも保健に関する書類の提出や早めの受診などありがとうございます。

7月20日に、健康診断の結果と受診のお知らせを各家庭に配付させていただきました。短い夏休みですが、治療のお知らせが出ているお子様は受診をお願いします。

健康のことに関して何か困っていることや気になることがありましたらいつでも保健室までご連絡ください。

大野小学校 保健室 吉田 TEL: 35-2073

### 夏休みは治療のチャンス



夏休みはゲームやテレビだけでなく、本を読んで過ごすのも良いです