



いよいよ夏休み！楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事と十分な睡眠です。また適度な運動を続け体を暑さに慣らしましょう。学校がお休みの間も、生活の仕方に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 熱中症の予防から対応まで



### 7月の保健目標

#### 水分をとって 熱中症にならないように!!

毎月の目標は保健委員が考えています。



### 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ため、炎天下では高温になります。
- 理由 その2  
肌の露出部分が多いため、強い日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。
- 理由 その3  
水の中では汗はかきにくいと思いがちですが、実は水中でも汗をかき、脱水も起こります。

#### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めた後、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。  
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

### 予防する

#### 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週間でむ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

### 対応する

#### 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

#### 救急搬送が必要なものは

- 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。処置を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!

\*\*\*夏休み こんなことにも気を付けよう\*\*\*

黄色ブドウ球菌  
とびひの原因菌は

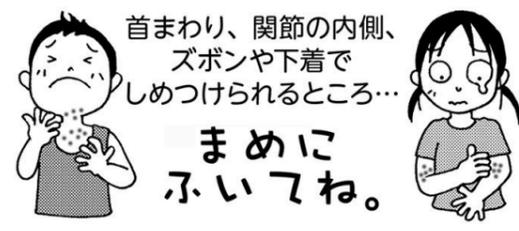


鼻の穴の中に  
たくさんいます。

その指で、あせもや  
虫刺されをかいたら…  
「とびひ」になっちゃうよ!

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、  
首まわり、関節の内側、  
ズボンや下着で  
しめつけられるところ…



まめに  
ふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい  
服を選んで着るようにしてみよう

まずは  
刺されない  
ように。



蚊よけ  
長ズボン  
蚊取り線香

刺されてしまったら、  
・洗い流す  
・アイシングをする  
・かゆみ止めをぬる

かきまわってはいけません!

うっかり焼  
きすぎ!?



冷たいタオルで  
とにかく  
冷やそう!

水ぶくれが  
できてしまったら  
つぶさずに病院へ!

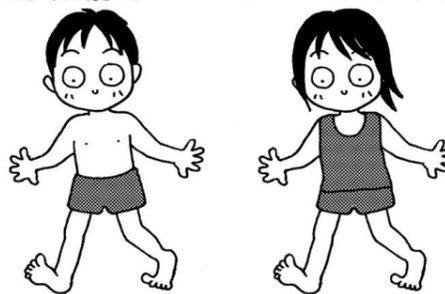
“あせも”に注意

たくさん汗をかくと、皮膚の汗が  
出る管がつまってかゆくなったり、  
赤いぶつぶつができてたりします。あ  
せもを予防するには、汗をかいたら  
タオルで拭く、着替える、シャワー  
をあびる等して体を清潔に保ちまし  
ょう。

皮膚がかゆいからといって強くか  
きすぎてしまうと、ばい菌が入って  
“とびひ”になり、体のあちこちに  
広がってしまいます。

プライベートゾーン  
〈自分だけの場所〉

水着でかくれる場所は、  
ほかの人に **みさせない! さわらせない!**  
ほかの人の前で **みせない! さわらない!**



日焼け止めを上手に使う

外で過ごす時には、日焼け止めを  
使うことも考えましょう。肌が弱く  
日焼け止めにかぶれてしまう場合  
もあるので、購入する時はおうち  
の方と一緒に選ぶようにしましょう。

使用する場合は、耳や首の後ろや  
ふくらはぎ部分が「うっかり焼け」  
しやすいので、忘れずに塗りましょ  
うね!

プライベートゾーンは大切な場所

プライベートゾーンとは、性に関わる自  
分の体の大切な場所（水着で隠れる部分）  
です。もし家族以外の人で、この部分を見  
ようとしたり、触ろうとしたりする人や、  
自分のプライベートゾーンを見せたり、触  
らせようとする人がいたら、「やめて!」と  
きっぱり言いましょう。怖くて言えない時  
はすぐにその場を離れ、近くにいる大人に  
助けを求めてください。もちろん自分から  
見せたり、触らせたりしてもいいません  
よ!

こんな生活・行動  
夏休み

クーラーのかけすぎ  
長時間使用せず  
外気温との差は  
5℃以内

夜ふかし  
睡眠時間を  
しっかり  
確保しよう

深夜の外出  
夏休みの解放感に流されなくて!  
暗い夜道は危険がいっぱい!

食事抜き  
暑くて食欲が出なくても  
3度の食事はしっかりとろう  
お菓子の  
食べすぎにも  
注意!

清涼飲料水の飲みすぎ  
汗をかいたら、  
のどがかわいたときは  
水やお茶を飲もう

これはもう...  
援助交際  
タバコ  
家出  
アルコール  
薬物

治療報告書（引き続き）待ってます!!

定期健康診断で、治療が必要な人には「お知らせ」を渡しています。夏休みは受診のチャンスです。特に虫歯があると指摘された人は早めに受診をしてください。

先日「健康カード」を皆さんにお返ししましたが、歯科受診の治療が必要な人のうち、まだ受診報告がない人に再度「お知らせ」を一緒に配布しています。すでに受診を済ませている場合は、担任の先生もしくは久米田に伝えてください。

夏休みは治療のチャンス



長い夏休み、学校を離れた皆さんが心配で注意してほしいことをつい  
たくさん書いてしまいました。この夏休みが安全に楽しく過ごせますよ  
うに・・・2学期に再び笑顔で会いましょう!



7月4日から11日まで、保健委員がハンカチ携帯調査を行いました。結果は教室に掲示  
しています。皆さんご協力ありがとうございました。