

保健室からのお知らせ

☀ 夏休みが始まります!生活のリズムはからだのリズム! ☀

いよいよ、夏休みが始まります。いろいろな計画を立てているご家庭もあるかと思いますが、でも、楽しい計画も、勉強の計画も、からだの調子が悪くてはだいなしです。規則正しい生活リズムで、夏休みも元気に過ごせるようご配慮ください。

- ★ 早寝、早起き、朝ごはん!そして、毎日、3食、バランスよく!
- ★ 食後の歯みがき忘れずに!
- ★ 涼しい朝の時間に勉強タイム!
- ★ テレビやゲームの時間は決めましょう。
- ★ 冷房の温度の下げ過ぎ、冷たいもの摂り過ぎに注意!



☀ こわい熱中症に気をつけましょう ☀

今年の夏も猛暑ですね。暑い日に外で遊びに夢中になって気分が悪くなったり、頭痛や吐き気、めまい、脱水症状(口渇)を起こしたり…ひどいと意識がなくなって、生命の危険も…
総務省消防庁は、7/17に、7/8~14の1週間の間に、1万913人が熱中症で救急搬送され、死者は16人。5/27以降の搬送者数は1万8178人。死者は23人。(朝日新聞より)
予防方法は、こまめな水分補給、帽子をかぶる、風通しの良い衣類の着用、遊びの途中でも木陰や室内での休憩、体調が悪い時は無理をしない。室内でも熱中症になります。こまめな水分補給と上手に冷房を利用して熱中症を予防しましょう。



☀ 日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病などをまとめて熱中症といいます。 ☀

- 日射病:直射日光の下で激しい運動をしたときに起こる。頭痛やめまいを起こす。
●水分補給や、涼しいところで足を高くして寝かせ、頭を冷やす。
- 熱けいれん:多くの汗をかいて塩分が体外に出てしまい、筋肉がけいれんを起こす。
●意識あり→スポーツ飲料をたくさん飲ませる。意識なし→救急車を呼ぶ。
- 熱疲労:高い温度のところで激しい運動をしたときに起こる。脱水状態、意識がなく、体温が38度を超す。
●からだを冷やし、救急車を待つ。頭、首、脇の下を冷やす。
- 熱射病:高温、多湿のところで起こる。熱放散ができなくなり、体温が40度を超えてしまう。
●救急車が来るまでの間、からだを冷やす。救急車到着→点滴と酸素吸入。

☀ 自然体験(7月31日~8月2日)(水遊び)についての注意事項! ☀

※前日までの準備として…

- 水着・タオル・帽子、ゴーグル、靴下、パンツ、水筒など、持ち物すべてに名前の記入を!
- 耳垢のチェックを!水が入るとれにくくなったりします。
- 目の充血、目やにが頻繁に出るなどの症状がある時は眼科へ。
- 手足の爪はきちんと切っているかのチェック!お友だちも自分も傷付けないように!
- 前日の夜は早めに休んで、睡眠はしっかりとっておくようご配慮願います。睡眠不足は、けがや事故のもとになり兼ねません。



※当日は…

- 早起きして、朝食を必ず食べてから登校させてください。
- かみの毛が長い人は、結んでから水泳帽にきちんと入れるように。(家庭で練習を)
- 体調不良時は、学校へ連絡をしてください。(無理しないように)

※ 海や川での事故も相次いでいます。ご家庭で遊びに行く際にも十分ご注意ください。☀

平成25年7月