

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに

よみましょう～

2023.7.3発行



1年生が大切に育てている朝顔が、たくさんのつぼみをつけています。夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。夏休みが近づいていますが、夜更かしせず、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。

熱中症を予防しよう



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

げりのときも水分が不足しやすいので注意しましょう!

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

運動不足





軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症 こんな症状に注意

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱がこもると、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こすことがあります。時には命にかかります。

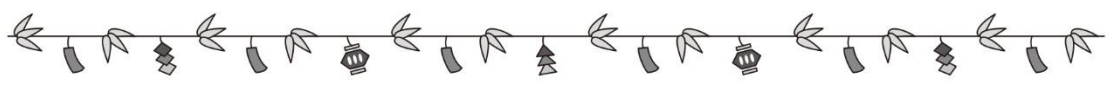
熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		



暑いのに寒がる!?

暑いところにいたのに寒がる時も、熱中症が疑われます。暑さのせいで体温の調節がうまくいかないためです。涼しい部屋に運び、汗でぬれた服を着替えさせましょう。様子を見て、自分で水分が飲めないときは急いで受診しましょう。



ぼんぱいアライナー

保健室
コラム

▼新型コロナウイルス感染症が、5類感染症に移行して2ヶ月になろうとしています。2類感染症扱いの時には、マスクの着用や手の清潔について、ずいぶん厳しく徹底されていましたが、5類感染症移行に伴って、マスクの着用は個人の判断となり、街中のどこにでも置いてあったアルコール消毒液は、その数がずいぶん減りました。そのため、世間では、しばらく見ていなかったヘルパンギーナやのどを痛める夏かぜが多くなり、体調がすぐれないのに無理をしている様子も見かけます。新型コロナ以外にも、感染症はたくさんあります。ぐあいが悪いときは養生することを心がけましょう▼先月の「すこやか」でも記事にしましたが、手洗いの習慣やせきエチケット（せきが出る時のマスク着用等）は、コロナ前から大切にしてきた健康習慣で、生涯にわたって健康のための基礎となるものです。身につけた習慣を、ぜひ続けていきましょう▼からだ元気がたとえ気持ちも前向きになれます。前向きな気持ちは、困難にぶつかったときの支えの一つになってくれるでしょう▼健康であるためには、特効薬があるわけではありません。ポイントを貯めていくように、からだや心の働きによいことを選んで実践し、継続していきましょう。