

ほけんだより 7月

三田市立小野小学校 保健室

暑い日がつづいて、プールが気持ちいいですね。いよいよ本格的な夏がやってきました。梅雨明けの時期や急に気温が上がった時などは、熱中症に注意が必要です。熱中症は重症になると命にかかわりますが、自分で気をつければ予防することができます。こまめに水分をとること、朝ごはんをしっかり食べること、寝不足しないことが大切です。夏休みまであと少し、元気に過ごしましょう。

危険! 熱中症が 起りやすい 条件

- 環境**
- ・ 気温（室温）、湿度が高い
 - ・ 日差しが強い
 - ・ 風が弱い
 - ・ 急に暑くなった

- からだ**
- ・ 栄養不足
 - ・ 体調不良
 - ・ 脱水状態（下痢など）

- 行動**
- ・ 激しい運動
 - ・ 慣れない運動
 - ・ 水分をとっていない



熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|--|------------------------|------------------------|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
| | | |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |

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。



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。

ペットボトルの直のみは危険です！

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ… ふう～


のこ ぶん あした の
残った分は明日飲もう

ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。


私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入りて増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



夏休みが始まります！

長い夏休みは、いろいろなことに挑戦できるチャンスです！

ゲームやパソコンの画面から少し目をはなして、おうちのお手伝いや自由研究に時間を使うのも良いと思います。きっと、新しい発見がありますよ。




アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってください。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかると思いますね。

| | |
|--------------|-----------------------|
| レベル 1 | ご飯を食べているときはメディアを使わない。 |
| レベル 2 | 夜9時以降はメディアを使わない。 |
| レベル 3 | メディアを使うのは、1日1時間以内にする。 |
| レベル 4 | 家ではメディアを使わない。 |



おうちのかたへ

もうすぐ夏休み。おうちで過ごす時間が長くなりますね。夜更かしや朝寝坊など、生活習慣の乱れは体調不良のもとになります。なるべく同じ時間に起床・就寝できるようにお願いします。

個人懇談で「健康診断結果のお知らせ」を担当よりお渡しします。1学期に行った、健康診断のまとめになります。治療のお知らせを受け取られていて、まだ病院に行かれていない方は、2学期を安心して迎えられるように、夏休み中の受診をお勧めします。

