

# ほけんだより 7月

天願小  
2015.7.18  
ほけんしつ



いよいよ夏休みですね。楽しい楽しい夏休みですが、気をぬくと体調をくずすことがあります。夜遅くまで遊んでいたりと、朝遅くまで寝ていると、からだの調子がおかしくなることもあります。規則正しい生活を心がけて、夏休みを元気にすごしましょう。

## 暑さでカラダが壊れてしまう!? 熱中症

熱中症の起こりやすい4つの条件  
**高温・多湿  
無風・直射日光**

梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

熱中症を防ぐために

**服装**  
・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

**練習**  
・30分に1回は休憩をとって、十分に水分を補給。  
・軽い運動から始める。

**体調**  
・睡眠は十分にとる。  
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

### ▶ 熱疲労 体内の水分不足が原因で起こります。

**症状**  
本人は…からだのだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛  
まわりの人から見ると…汗がたくさん出て、顔が青白い

**手当て**  
木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分(0.2%程度の食塩水)を補給します。

### ▶ 熱けいれん 大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

**症状**  
手足や腹筋のけいれん、こむらがり

**手当て**  
生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給します。

### ▶ 熱射病 体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。

**症状**  
本人は…疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう  
まわりの人から見ると…皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい

**手当て**  
一刻も早く体温を下げること。水をかけてあおいたり、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当てと同時に、救急車を呼びます。

## 夏を元気に過ごす“コツ”

～こんなところに注意して、楽しく元気にすごしましょう～

### その1 規則正しい生活をする



### その2 冷たいものを食べすぎない



### その3 熱中症に注意する

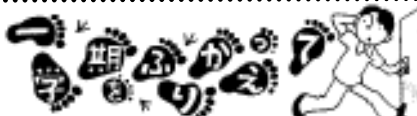


### その5 事故に注意する



### 日焼けは「やけど」の一症状

背中や肩・鼻の頭などが赤くなって、ヒリヒリするくらいなら笑っていられますが、真っ赤になって、水ぶくれができたり、ただれたりしたら、病院に行った方がいいですよ。将来「がん」の原因になる可能性もあるので、日焼けには十分注意が必要です!

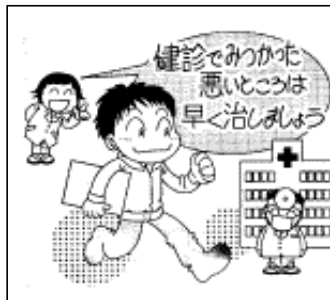


一学期の保健室利用者(平成27年4月～7月16日)

	4月	5月	6月	7月	合計
内科	88	96	152	93	429
外科	114	110	121	100	445
合計	202	206	273	193	874

【昨年一学期保健室利用状況】  
内科504件、外科→615件  
合計1119件

内科では、頭痛・気分不良を訴えて来室する児童が多く、外科では打撲が最も多く、次にすり傷となっています。昨年に比べ、けが来室がかなり減少しています!



健康診断で治療や検査が必要とされた人に「お知らせ」をお渡ししていますが、まだ受診していない人もいます。普段は忙しくて行けない人も多いようですが、長い休みを有効活用して、この機会に済ませるようにして下さい。なお、結果は学校までお知らせください。ご協力お願いいたします。