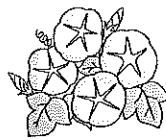


はつらつ



保健だより(5) 夏休み号

平成30年 7月19日

西 中 保 健 室



あさってから夏休みです。今年の夏は猛烈な暑さが続いています。ほとんど毎日が30℃以上で暑さ指数は危険値に近い数値が続き熱中症が心配ですが、体調はいかがですか？夏休みに入っても規則正しい生活をして、健康を維持し、2学期が元気にスタートできるよう休み中の生活に気を配りましょう。



↓ 夏休みの保健課題について ↓

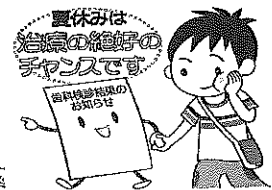
暑い夏は、ともすると食欲がなくなり、のどの通りのよい食べ物や冷たい飲料水の飲食が多くなる傾向があります。適度な摂取量だといいいのですが、そればかりの食事や多量の冷たい飲料水摂取になると「夏バテ」を起こしやすくなります。2学期開始早々、運動会の練習も始まりますので、夏バテを起こしていると体調不良を起こしやすくなります。

そこで、昨年同様、夏休み終了前1週間の生活チェックをしてもらいます。実施することによって、夏休みの生活モードを学校生活モードに切り替えるという目的があります。「夏休みの友」についていますので、しっかり実施してください。

なお、チェック表は、「**夏休みの友**」に付けたまま**2学期始業式の日**に提出をしてください。

さらに、もう1つ、この夏休み中に自分の歯のみがき方をチェックするために「**歯垢染め出しテスト**」を実施してください。歯科検診を行った時、歯科医の先生から「歯垢がついていたり歯肉が腫れていたりする人が結構いますね。」と言われました。この機会にぜひ、自分の口の中の様子やみがき残しをチェックしてみがき方を見直してみましょう。この染め出しテストをきちんとやるか、やらないかは自分次第、よく考えて取り組みましょう。

このテスト用紙も2学期始業式の日に提出してください。



夏休みを健康にすごそう

・ふだんと同じリズムで生活しよう(夜ふかししない)



・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう



・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう



・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



・こまめに水分をとろう



・冷たいものをとりすぎないようにしよう



・ゆうわくに負けないようにしよう



・学習はすずしい時間に行おう



マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 _____ 時に起きて

夜 _____ 時に寝る

朝食も
いつもと
同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例：1日あたり問題集●問など

学習は
朝のうちに
オススメ

3 家族でお手伝いの 担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

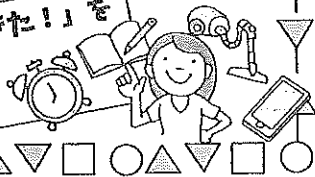
4 メディアの使用は 時間を決めて

1日あたり _____ 時間

夜 _____ 時には電源を切る

スマホ・
ゲーム・
テレビは
だらだら
過ごす
原因に

ひとつでも「できた!」を
増やせるように
チャレンジ!



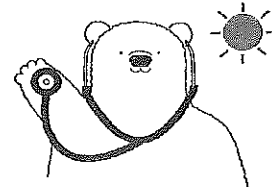
受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



ハチに刺されたら!

夏休み中、万が一ハチに刺されたら、次のような応急手当をして、病院に連れて行ってもらいましょう。特にスズメバチの場合は、できるだけ早く病院に行き、治療をしてもらいましょう。

【手当て】

- ①刺された部位に針が残っていないか確認。
- ②ハチの毒を絞り出す。
- ③石けんと水道の流水でよく洗う。
- ④抗ヒスタミン軟膏を薄く塗る。
- ⑤ガーゼ等をのせ、氷のう（氷水）で冷やす。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの?

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの?

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い! 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状

- I 度
- ☐ めまい
 - ☐ 失神
 - ☐ 筋肉痛
 - ☐ 筋肉の硬直
 - ☐ 手足のしびれ
 - ☐ 気分の不快

- II 度
- ☐ 頭痛
 - ☐ 吐き気
 - ☐ 嘔吐
 - ☐ 倦怠感
 - ☐ 虚脱感

- III 度
- ☐ II度の症状に加え、意識障害
 - ☐ けいれん
 - ☐ 手足の運動障害
 - ☐ 高体温など

熱中症になってしまったら

◎涼しい場所へ移動して
体を冷やし、水分補給

◎首・脇の下・足の付け根を
冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送!

◎II度で、自分で水分・塩分を
とれないとき

◎III度の症状がある

