



# ほけんだより

だいごう かきぎしょう  
第4号 笠紙小



ひひひにひざしがつよくなり、こころはすなつ、心弾む夏がやってきました。

このなつ、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかとおもいます。

外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作っててください。

## あつ なつ げんきの き 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。



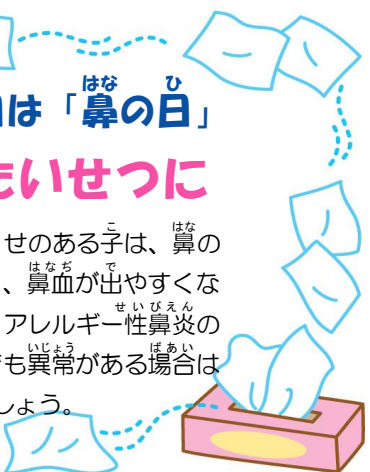
## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。気をつけましょう。



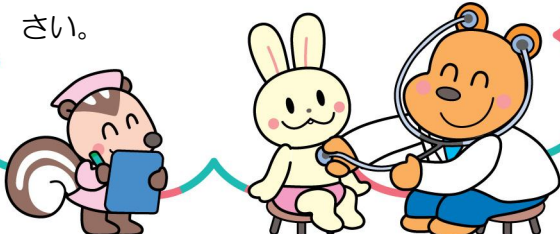
## 8月7日は「鼻の白」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。また、アレルギー性鼻炎のある子は少しでも異常がある場合は病院へ行きましょう。



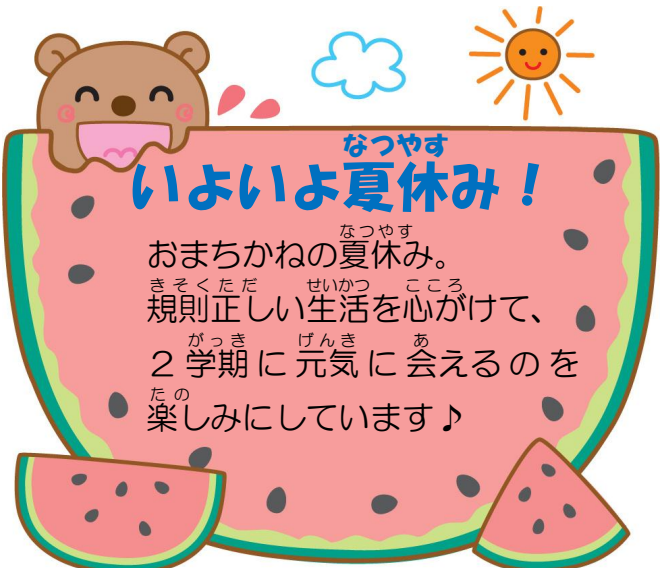
## 保護者の方へ

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要だったお子さんは、是非夏休みを利用して受診をお願いします。受診される場合には、文書を忘れずにお持ちください。



## いよいよ夏休み!

おまちかねの夏休み。規則正しい生活を心がけて、2学期に元気に会えるのを楽しみにしています♪





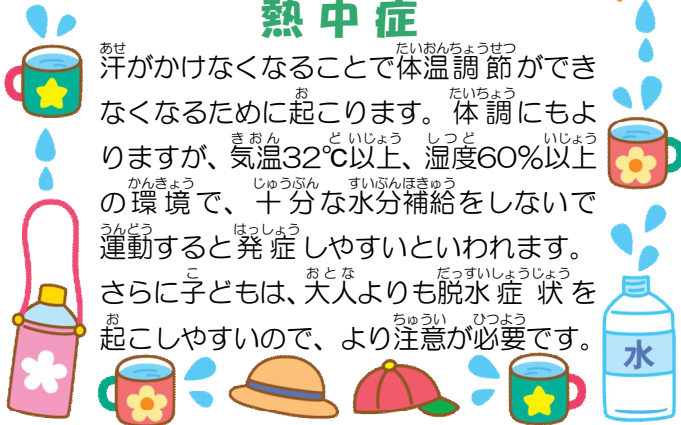
# ねっちゅうしょう 気をつけよう! 熱中症

強い日ざしや高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



## どうして起こるの?

### ねっちゅうしょう 熱中症



汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないため

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。  
**絶対に、子どもをひとりにしないでください!**



## ねっちゅうしょう 「熱中症?」と思ったら ~意識がある場合~

### ★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



### ★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



### ★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。



## こんなときは 救急車を

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫に(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく



救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。