

ほんだより7月

令和3年度 7月
宮水小学校 保健室



はじめと蒸し暑い日が多くなってきました。もうすぐ夏休みですね！生活習慣が乱れてしまうと熱中症になってしまったり、夏バテになってしまったりと体調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすために生活習慣を整えていきましょう。また、裏面にはもしもおぼれてしまったときのために知っておいてほしいことを書いています。ぜひ、おうちの人と呼んでみてください。

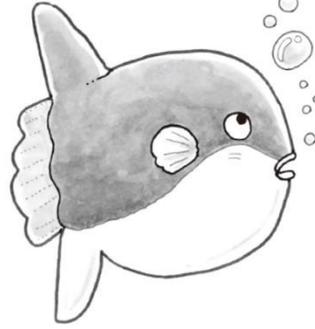
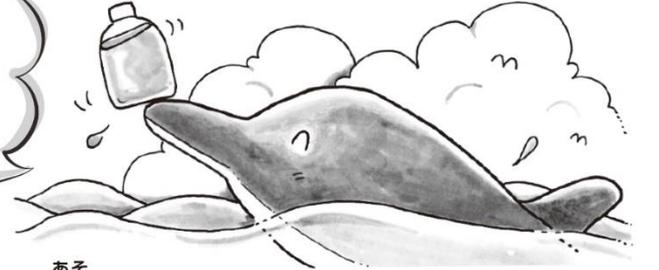
夏を元気に！
これしてイルカ？



バランスよく
食べてイルカ？

冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

水分をとって
イルカ？



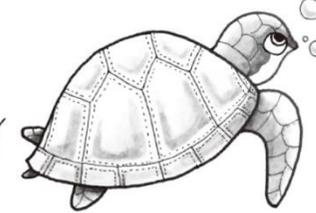
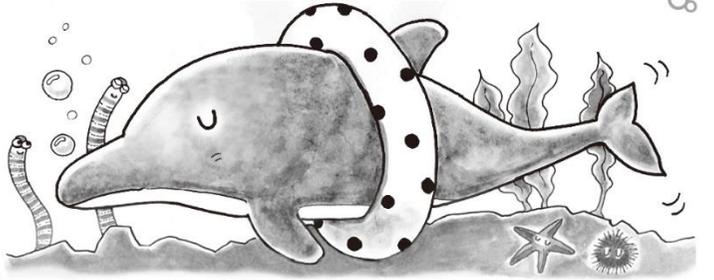
遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入って
イルカ？



簡 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

よく寝て
イルカ？



寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

出かけるときは忘れずに

ぼうし
直射日光が
あたるを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。

水筒
汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。

汗ふきタオル
あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



げんき★クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。
では、おちゃわんでするのは
〇〇わり？



ヒント まだまだ食べられる…！？

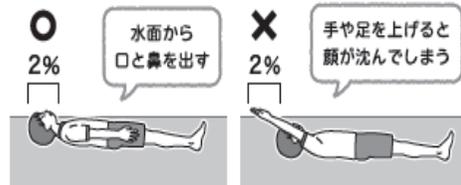


裏面はおうちの
人と見てね！

おぼれてしまったら…!

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

- 「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”**
大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。
- 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”**
無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。
- 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”**
暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。



おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



おぼれている人を見つけたら…!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求め声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

保健室からの夏休みの宿題



- 毎日の検温 (提出日: 登校日と始業式の日)**
夏休み中も、毎日検温して記録しましょう。
- 生活がんばりカード (提出日: 始業式の日)**
おうちの人と話し合いながら、じぶんのめあてを決めて取り組みましょう。生活リズムを崩さないことが、感染症予防や熱中症予防につながります。
- むし歯の治療**
まだむし歯の治療が終わっていない人は、夏休みがチャンスです。むし歯は、放っておくとどんどん進行して痛くなってしまいます。時間がある夏休みのうちに治療を済ませましょう。治療が終わったら、必ず治療カード(黄色いカード)を学校に提出してください。

保健の掲示物の答えです! 少し難しかったですね!

熱中症予防クイズ こたえ

「〇」の中に入る言葉、あなたはいくつわかりましたか? 感染症予防と熱中症予防にあわせて取り組み、夏の健康をつかみとってくださいね!

涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなった、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ!



水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう (1日あたり1.2Lを目安に)
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離(2m以上)をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは、自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう

