



# 保健だより

布部小学校♥保健室

R1,7,17♥No.9

もうすぐ夏休みだというのに、不安定な天気が続いています。皆さん体調はいかがですか？手足口病、溶連菌感染症などの感染症や食中毒の心配がありますが、まずは「手洗い！」です。今まで以上に、衛生管理に気をつけましょう。

## 知って防ごう！熱中症

熱中症は、暑い環境の中（室内でも起こります）で、長時間運動や活動をしたときに、体の水分が不足して汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなかつたときに起こります。

子どもの場合、体重の約70%が水分です。

体の水分が不足、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

### ◆症状◆

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・はきけ
- ・体がフワフワするなど



### ◆予防法◆

- ・暑い場所での、長時間の活動を避ける
- ・規則正しい生活をする
- ・水分を十分とる
- ・のどがかわく前に水分補給！



### ◆熱中症になったらどうしたらいいの？

- ・涼しい所に運び、衣服をゆるめる
- ・頭、首、手足を冷やす
- ・意識があり、吐き気がなければ、冷たい飲み物を飲ませる  
(水または薄い食塩水など)
- ・意識がない、反応がおかしいときは、救急車を呼び  
体を冷やしながらか、すぐに病院へ！  
(倒れたときの状況がわかる人が、医療機関に同行しましょう)



### 熱中症の予防には

## 規則正しい生活をしましょう！

◎毎日きちんと朝ごはんを食べよう！

- 1) 体が目覚める
- 2) 脳の働きがよくなる
- 3) おなかの働きがよくなる
- 4) 肥満を防ぐ

◎早寝早起き・よく寝て健康にすごそう！



### 熱中症予防パンフレットの配布

環境省からパンフレットが届きましたので、パンフレットは各家庭1部、熱中症予防カードは全員に配布します。カードは携帯に便利ですので、校外活動などにご活用ください。