

保健だより



令和5年9月1日
白銀小学校 保健室

皆さん、夏休みはどのように過ごしましたか？

ドラドラ、ゴロゴロ過ごしていた人もいたのではないのでしょうか？まずは、生活リズムを学校モードに切り替えて!!秋は行事もたくさんあります。元気いっぱいに取り組めるよう、体調を万全に整えましょう!!

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



朝起きられない



体がだるい

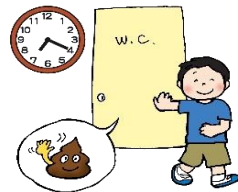
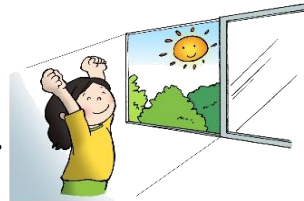


元気いっぱいの学校モードに切り替えるために…



体をしっかり休めよう!!

ねむくても、朝はとりあえず起きて、朝日を浴びてみよう!!
体内時計がリセットされます。



朝はトイレに行こう!!
朝、ウンチを出す習慣をつけよう!!

規則正しい生活習慣が元気に過ごせるひけつです!!



バランスの良い食事を心がけよう!!
特に朝ごはんをしっかり!

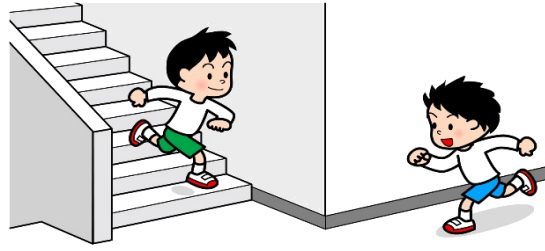
昼間、たくさん体を動かそう!!
熱中症に気を付けて!!



『KY』名人になろう!!

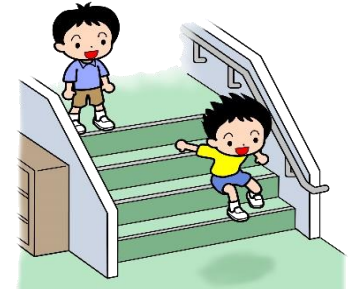
KYとは、「危険予知」のことです。つまり、事故やケガが起こってしまう前に「あぶない」かどうかを考えて行動することです。一人ひとりが気をつけることで防ぐことができる事故やケガはたくさんあります。自分の身を守り、友だちにケガをさせないためにはどんな行動をしたらいいでしょうか。

あぶない そのケガ防げます!



どうしてあぶない??

- 友だちとぶつかってしまうかも。
- 階段から転げ落ちてしまうかも。



どうしてあぶない??

- 着地に失敗して、転んでしまうかも。
- 人が通ってぶつかってしまうかも。



どうしてあぶない??

- ブランコのチェーンに指をはさんでしまうかも。
- 周りの友だちにぶつかってしまうかも。



どうしてあぶない??

- 振り回したかさがとんで、人に当たるかも。
- かさが周りの人に当たってしまうかも。

一人ひとりが気を付けて安全に過ごそう



あわてない



校舎内で走らない



まわりをよくみる



ふざけない



まだまだ熱中症に注意!
 連日、テレビ等でも放送されているように、気温が35℃を超える暑が続いています。夏休みは熱中症になることなく、過ごすことができましたか？
 8月17日に発表された1か月予報では、9月中旬頃まで、平年に比べて、気温がかなり高い日が続くようです。水分補給をしたり、体調に合わせて活動するなど、熱中症に気を付けて生活していきましょう。厚生労働省から出されている熱中症予防についてのリーフレットを掲載いたします。おうちの方と一緒に読んでください。

熱中症予防のために



暑さを避ける!

- ❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ❄️ 外出時には日傘や帽子を着用
- ❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- ❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給
- 熱中症予防のための情報・資料サイト
- 熱中症予防のための情報・資料
- https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気がつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ❄️ 水分・塩分、経口補水液[※]などを補給 (※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)

📢 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** ためらわずに救急車を呼びましょう!

ご注意

- 暑さの感じ方は、人によって異なります
- その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも熱中症予防! 暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!
- 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

