

ほけんだより 8月

西方小学校保健室
8月21日発行

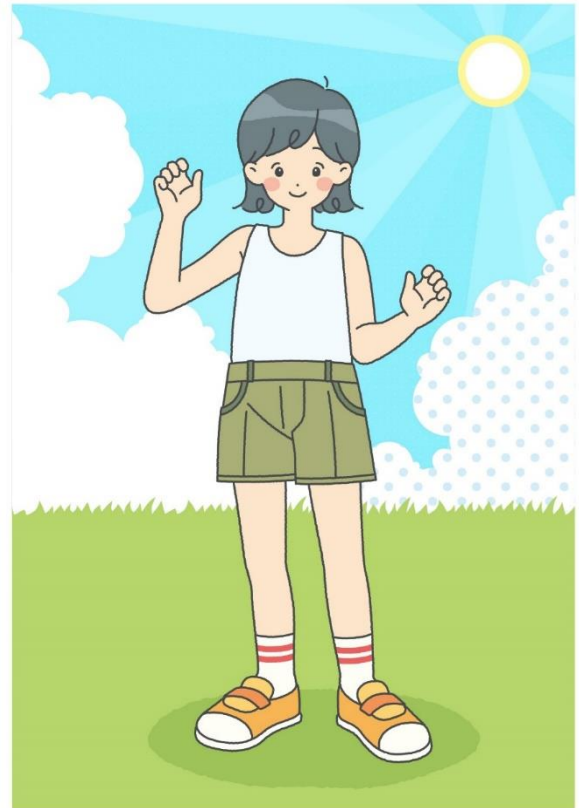
がつ ほけんもくひょう
8月の保健目標

あつ ま げんき からだ
暑さに負けない元気な体をつくろう

2学期が始まりました。いつもより短い夏休みでしたが、楽しく過ごすことはできましたか？学校が始まって、まだまだ暑い日が続きます。暑さ・熱中症対策をしっかりと、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



あつ なつ すに すず す ねっちゅうしょう
暑い夏を少しでも涼しく過ごすために、また、熱中症にならないようにするために、どんな格好をすると良いでしょうか？
すろじ なか えら
数字のついているイラストの中から、4つ選んでみましょう。



⑦、⑨、③、①：正解

あつ ねっちゅうしょうたいさく ふくそう
暑さ・熱中症対策の服装は…

- ぼうし ちやくしゃにっこう
帽子で、直射日光をシャットアウトする。
- ゆったりした服で、かぜ とお
ゆったりした服で、風を通す。
- あせ す かわ そざい はだぎ ちゆくよう ほう よ
汗を吸う・すぐ乾く素材で、いつもさわやかに。(肌着は着用した方がよい)
- うす いろ ふく すず くろけい ふく えんてんか ねつ きゅうしゅう さ
薄い色の服で、涼しげに。(黒系の服は、炎天下では熱を吸収するので避けよう！)
- の もの もち ある すいぶんほきゅう
飲み物を持ち歩いて、いつでも水分補給を。
- タオルで汗をふく。ぬらして からだ ひ
タオルで汗をふく。ぬらして体を冷やす。



し ぶせ ねっちゅうしょう 知って防ごう! 熱中症


ねっちゅうしょう ○ 熱中症とは ○

大量に汗をかき、体内の水分や塩分が失われたり、体温の調節ができなくなったりした結果、発症する障害の総称のこと。気温・湿度が高い状態の中にいたり、激しい運動をしたりすることによって引き起こされる。

しょうじょう ○ 症状 ○


軽

たちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



中


めまい
頭痛
疲労感・虚脱感
吐き気・嘔吐



重



意識がない
体温が高い
ショック症状
おかしな言動・行動

お 起こりやすい日・起こりやすい人 ○

- 急に気温が上がったとき
 - 気温が高いとき
 - 湿度が高いとき
 - 風が弱いとき
- 

- ◆ 肥満傾向の人
 - ◆ 体力の低い人
 - ◆ 暑さに慣れていない人
 - ◆ 寝不足や疲れなど体調の悪い人
- 

よぼう ○ 予防のポイント ○

<p>①環境条件に応じて運動する 暑い日の運動は、涼しい時間帯に。30分に1回は休憩しましょう。</p>	<p>②こまめに水分補給をする のどが乾く前に水分をとりましょう。汗をたくさんかくときは、塩分も補給しましょう。</p> 	<p>③暑さに慣らす 暑さに慣れるまで(1週間程度)は、短時間で軽めの運動から始めましょう。</p>
<p>④薄着と屋外では帽子を 衣服は吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。帽子を被って直射日光を避けましょう。</p> 	<p>⑤暑さに弱い人は特に注意を 疲労や睡眠不足、下痢などのときは、無理に運動をしないようにしましょう。</p>	<p>⑥外で人との距離をとれる ときは、マスクをはずす マスク着用時の激しい運動は避けましょう。</p>

あさ 朝ごはんは、ご飯とみそ汁がおすすめです!



ご飯にはたくさんの水分が含まれています。どんぶり1杯280gには200mlの水分が含まれています。カロリーがエネルギーに変わるときに生じる「代謝水」も合わせると約260mlの水分を補給できます。そして、みそ汁で約150ml、お茶や水で500ml以上の水分を摂取することになります。さらにみそ汁1杯の塩分量は経口補水液1本分に相当すると言われています。食事からの熱中症予防も意識してみてください。