

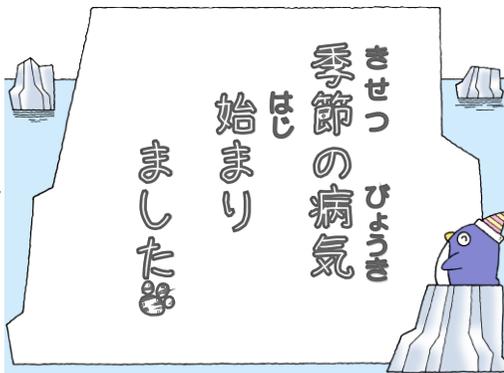
# 7月 ほけん だより

西万小 保健室

梅雨も終わりに近づき、晴れた日は夏を感じる日が多くなってきました。夏(=夏休み)は、もうすぐです。やりたいこと、行きたいところなど、良い夏休みにするよう早めの計画を立てるとよいですよ。

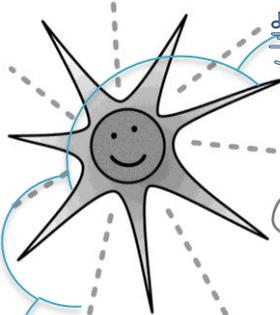


暑い夏がくる前のこの時季、熱中症、虫刺されなど気をつけたい病気がたくさんあります。気をつけるポイントを確認しましょう！



## ねっちゅうしょう 熱中症について

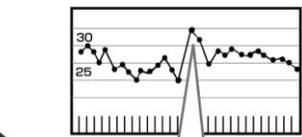
熱中症は下のように「日差しが強い」・「気温や湿度が高い」・「前日より急に気温が上がる」・「風が弱い」日になりやすいです。天気予報を確認し予防



日差しが強い



気温や湿度が高い

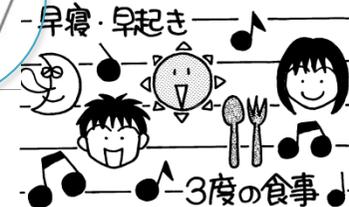


前日より急に気温が上がる



風が弱い

しましょう。その他にも、すいみん・朝ごはん、外ではぼうしをかぶること、水分をとることも基本的で大切なことです。



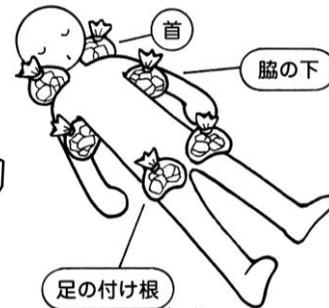
早寝・早起き  
-3度の食事-

## ねっちゅうしょう もしも熱中症になったら...

熱中症の症状  
○こむら返り、たくさんの汗、めまい  
★頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、だるさ、けいれんなど



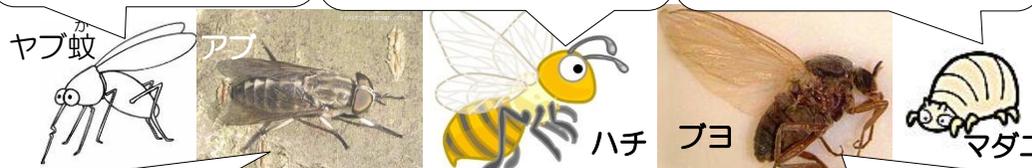
## 太い血管があるところを冷やそう



○以上の症状が出たり、「体調が変だな」と思ったりしたら無理をせず涼しい日陰で休み、水分をとりましょう(スポーツドリンクを2倍に薄めたものがおすすめです)。もし、★の症状がでたら、涼しい場所で太い血管が通るところ(上の絵のとおり)を氷で冷やし、水分をとりよく経過観察をし、すみやかに病院へ行きましょう。

それぞれの特徴と刺されたときの対処を紹介します。

- 汗や二酸化炭素、黒い色によっていきます。血を吸います。
- 黒い色、強いにおいによっていきます。頭を低くして離れましょう。
- 草むらやぶで人や動物に付きます。皮膚にかみついて血を吸い大きくなります。



羽が2枚です。皮膚を切って血を吸うとき痛みがありかゆみが出てきます。

皮膚を切って血を吸う時、少しの出血と痛みがありその後かゆみとはれがあります。

★対応★  
肌を出さないことが1番です！森や川などに行くときは長そで長ズボン、帽子などを着ましょう。蚊やハチは濃い色によっていく習性があるので薄い色の服がいいです。もし、刺されたらまずその部分を洗い清潔にします。その上で冷やします。赤み、かゆみ、痛み等が強いときは皮膚科専門医に受診しましょう。

# NHKスペシャル 睡眠負債について

睡眠不足は、いつもよりも眠る時間少なく、それが原因で活動に集中できなったり、体調が優れなかったりすることです。睡眠負債はそれとは少し違い、毎日同じ睡眠時間で自分ではよく寝ているつもりなのに、実は眠りが足りていなく、借金のように睡眠が足りていない状況が溜まっていき、自分では気がつかないうちに、活動のペースや質が落ちたり、命に関わる重大な病気にかかるリスクを高くしているということが分かってきたそうです。

## どう見極める「睡眠負債」!?

では自分に「睡眠負債」があるかどうか、どうすれば分かるのでしょうか？  
ひとつの目安は「寝だめ」が起きるかどうかです。

週末、光が入らないよう寝室の遮光をしっかりと、時計や携帯など時間がわかるものを持たずに寝てみます。そして眠気がなくなるまで、ぐっすり寝ます。(目が覚めても眠気が残っている場合は、2度寝してください。)

もし睡眠負債がある場合、こうした睡眠に理想的な環境では、体は自然に負債を返済しようとしてくれます。つまり、普段より睡眠時間は長くなるわけです。番組に出演した専門家によれば、「遮光して時間を気にせず寝た場合に、睡眠時間が通常より2時間以上長くなった場合は、睡眠負債があると思っただほうが良い」ということです。

小学生のみなさんはどうですか？平日も習いごとや塾、休日も運動部は大会や練習だったなど忙しい日々を過ごしていると思います。月曜日に疲れた顔で登校する人もちらほら見受けられます。毎日の疲れを回復させるのは睡眠が1番です。また、高学年になると、メディアにおもしろみを見つけ、使用時間が長くなっているなどの話も耳に入り、眠りの質が心配です。みなさんの年ごろは、脳と体、心の発達めざましい大切な時期です。みなさんはもちろん保護者の方も睡眠を見直し、良い習慣をつけてほしいと思います。(NHKスペシャル 2017.6.18 HPより一部引用)



## 星に願いを...



## すみやかに寝るための10箇条

- 一、午前中に日光を浴びよ
- 二、食事の時間は一定せよ
- 三、運動は夕方に。散歩もよし
- 四、カフェインは寝る3時間前まで
- 五、酒は寝る3時間前まで
- 六、寝る2時間前より強い光を避けよ
- 七、風呂は寝る30分前に
- 八、寝室は18~26度に保つべし
- 九、布団でのスマホ・ゲームは御法度
- 十、寝なきゃとあせるべからず