

# 暑けんたより

平成27年7月17日  
糸魚川市立磯部小学校  
保健室



今週から、一気に気温が30度をこえる暑さとなりました。プールに入るには気持ちが良い天候ですが、このように急に暑くなる日は体調を崩しやすく、注意が必要です。いよいよ夏休みが近づいてきました。楽しい夏休みにするためにも、夏かぜや熱中症になっ  
てしまわないように、予防をしっかりとしましょう。



## ねっちゅうしょう 熱中症を防ごう



### ねっちゅうしょう 熱中症とは？

気温が高く、湿度が多いところで、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調整する機能がうまく働かなくなったりすることで起きる、いろいろな症状のことです。めまいや手足のしびれ、頭痛、はきけなどの症状があらわれます。

### せいかつ なか よぼう 生活の中での予防ポイント

#### ①こまめに水分をとろう。

のどが渇く前に、または、運動する前や暑い所に出る前に水分をとることが大切です。なぜなら、人は、軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じにくく、気付かないうちに汗などによって体から水分が失われているからです。



#### ②服装を工夫しよう。

外に出るときには帽子をかぶって日差しを防いだり、ゆったりとした服を着て風通しをよくしたりすると、体に熱がこもりにくくなります。また、下着を着て、汗を吸いとることも大切です。



#### ③暑さに備えたからだをつくろう。

体が暑さになれていないと熱中症が起こりやすくなります。日頃から運動をして、汗をかき習慣を身に付けていると、暑さにも強くなります。

#### ④ 体調の悪い日は注意しよう。

寝不足の日やしっかりとごはんを食べていない日、また、風邪を引いて熱が出たり、下痢をしたりしている日には、特に注意が必要です。日頃から、たっぷりの睡眠、しっかりと栄養をとって体調を整えましょう。



#### ⑤ みんなといる時はお互いに気をつけよう。

体力は一人一人違います。まわりの人に合わせて無理をしすぎないように、体調が悪いときはすぐにまわりの人に言いましょう。また、お互いに体調に注意して声をかけ合いましょう。

#### 熱中症かも？と思ったら

予防をしても、熱中症になってしまうことがあります。もしも、自分やまわりの人に熱中症のような症状がみられたら…

##### (1) すぐに涼しい場所へ移動する。

風通しのよい日陰や涼しい部屋で、足もとを高くして休みましょう。

##### (2) 体を冷やす。(首・わきの下・太ももの付け根)

首・わきの下・太ももの付け根には、体の表面近くに太い血管があります。その部分に氷水を入れた袋やアイスパックを当てて冷やすことで、熱くなった体を冷やすことにつながります。



##### (3) スポーツドリンクなど塩分の入った飲み物を飲む。

※ 意識がはっきりしない、自分で水分がとれない、症状がよくなるような場合は、すぐに病院へ！

お家の方へ

## 夏休み中に、ぜひ受診を★



定期健康診断が終わり、各検診の結果、受診が必要と診断されたお子さんに「受診勧告書」を配付しました。すでに、医療機関を受診し、結果を学校へお知らせいただいた皆様、ありがとうございます。

昨年度、「CO（むし歯になりかけている歯）」の診断を受けた児童の受診率は100%と、健康意識の高い保護者の皆様に感謝しています。学校が長期の休みの間に、医療機関への受診をお願いします。

※ 受診される際は、「受診勧告書」をお忘れなく、医療機関にご提出ください。