



令和4年 7月1日
大村市立富の原小学校
7月号 ほけんしつ

梅雨つゆが明けあれば、いよいよ夏なつがやっなつてきひます。夏は日ひがおちそとるのがおかつどうそく、外じかんで活動そとできる時間じかんが長ながくなりますが、暑あつさに負まげず元げん気にすげんごすためには、熱中症ねっちゅうしょうたいさく対策ひつようが必要です。まず、規則きそく正しい生活せいを送おくり、毎日水まいにちすいとうやぼうしわすを忘もれずもに持もつてくるようにしまししょう。

また、新型しんがたコロナウイルス感かん染せん症しょう防ぼう止しのための手洗てあらいや毎朝まいあさの検温けんおんなども忘わすれずに行いい、朝あさから体調たいちようが悪わるいときには、なるべくおうちで休やすむようにしまししょう。

<暑さに注意！>

暑あつさで頭あたまが痛いたくなったり、気き分ぶんが悪わるくなったりする人ひとが増ふえてきまりました。まず、睡眠すいみん・栄養えいようをしっかりとり、体調たいちようを整ととのえるようにしまししょう。また、水すいとう一いっ本ぽんでは足たりない人ひともいいるようようです。水分すいぶんは多おほめに持もつてくるようにしまししょう。首くびを冷ひやすなどの暑あつさ対策たいさくも必要ひつようにおこななりて行いうようにししてください。

<いっき飲みで水分補給をしたつもりになっていませんか？>



暑あついからといって、「いいっき飲のみ」ばかりしていませんか？
みなさんの体からだが一いち度どに吸き収しゅうできる水分すいぶんは、200~250mミリリットルといいわれています。一いっ般ぱん的な500mミリリットルペペットボボトルの半はん分ぶんほほどの量りょうです。それ以上いじょうの水分すいぶんをととつても、尿にようとして排はい出しゅつされてしままいます。特とくに運うん動どう中ちゆうなど、たたくさんの水分すいぶんが体からだから失うしなわれているときときに「いいっき飲のみ」をししても、必要ひつような水分すいぶんはおぎなに補ねえていません。熱中症ねっちゅうしょうにななってしままう可か能のう性せいもああります。



☆☆ポイントまは「のどまがかわく前まえ」☆☆
のどまがかわわいてからだと、つついつい、いいっき飲のみのをししたたくなります。だだからこそ、「のどまがかわく前まえ」に、ここままめに水分すいぶんをととるこことがたいせつつです。

<水泳指導が始まっています>

～アタマジラミちゅういに注意～

大村市内ちでもアタマジラミちゅういの発は生せいが聞きかれるようにななりました。髪かみの毛けを清せい潔けつにししていいても、いついつのまにかつついていいることがああります。水泳指導すいえいしどうも始はままっていますので、おうちでも髪かみの毛けの中なかにアタマジラミちゅういやその卵たまごがないかどどうかの確かく認にんをよよろしくお願ねがいいたたします。卵たまごやアタマジラミちゅういを発は見けんした際さいには、専せん用ようのシャシャンプンーで洗せんい、駆く除じょをお願ねがいいたたします。治ち療りょうをはじしていいれば、ププールに入いつても大だい丈じやう夫ぶです。



～皮膚ひふの状じやう態たいの確かく認にんをお願ねがいいたたします～

みずいぼ	プ <small>プ</small> ールの水 <small>みず</small> ではう <small>う</small> つりま <small>ま</small> せん。プ <small>プ</small> ールのあ <small>あ</small> とは、き <small>き</small> れい <small>い</small> に <small>か</small> ら <small>ら</small> だ <small>だ</small> を <small>を</small> あ <small>あ</small> らいま <small>ま</small> し <small>し</small> ょう。	○プ <small>プ</small> ール可 <small>か</small> 。
とびひ	水 <small>みず</small> でう <small>う</small> つるこ <small>こ</small> とはあ <small>あ</small> りま <small>ま</small> せんが、と <small>と</small> びひが <small>が</small> ひ <small>ひ</small> ど <small>ど</small> くな <small>な</small> った <small>た</small> り、人 <small>ひと</small> と <small>と</small> ふ <small>ふ</small> れるこ <small>こ</small> とでう <small>う</small> つるこ <small>こ</small> とがあ <small>あ</small> ります。	×プ <small>プ</small> ール不 <small>ふ</small> 可 <small>か</small> 。 な <small>な</small> お <small>お</small> 治 <small>ち</small> るま <small>ま</small> で <small>で</small> は、い <small>い</small> れま <small>ま</small> せん。
かいせん	医 <small>い</small> 師 <small>し</small> と相 <small>そう</small> 談 <small>だん</small> をお願 <small>ねが</small> いいた <small>た</small> します。	△治 <small>ち</small> り <small>り</small> ょうを <small>を</small> 始 <small>は</small> めてい <small>い</small> れば可 <small>か</small> 。

※いいずれれの場ばああいいも、タタオルルの貸かし借かりりははせせず、自じ分ぶんの物ものをを使つかいままししょう。

裏面もお読みください。

<保護者の方へ>

保冷剤を保健室に分けてくださり、本当にありがとうございました。とても助かっています。たくさんのご協力をありがとうございました。

あなたは大丈夫？～熱中症に気をつけよう～



暑あつくなってくると注意ちゅういが必要ひつようなのが「熱中症ねっちゅうしょう」です。気温きおんや湿度しつどが高たかいときに激しい運動はげ うんどうをしたり、室温しつおんの高たかい場所ばしょに長時間ちようじかんいたりすることで、体からだの水分すいぶんが不足ふそくし、体温たいおんの調節ちようせつがうまくできなくなることで、手足てあしのけいれんや頭痛ずつう、めまい、高熱こうねつなどの症しょう状じようがでます。熱中症ねっちゅうしょうにならないために、しっかりと予防よぼうをして、夏なつを健康けんこうに過すごしましょう。

☑ 思い当たることはありますか？

- 朝あさごはんを食たべていない
- 水分すいぶんをあまりとらない
- すいみん不足ふそく
- 熱ねつがある
- のどいたが痛い
- かぜをひいている
- 下痢げりをしている



当てはまる人は、熱中症になる危険性あり！

熱中症ねっちゅうしょうは、予防よぼうをすれば防ふせぐことができます。体調たいちようがわるいときには、無理むりをしないようにしましょう。

<熱中症予防のポイント！>

すいみんを
しっかりとる

栄養えいようバランスのよい
食事しょくじをとる

のどがかわいていなくとも、水分すいぶん補給ほきゅうをする

塩分えんぶんをとる

ぼうしをかぶる

白色しろいろなどのゆったりした服くを着る

エアコンで温度おんど・しつ度を調整てんせいする

ほれいざいや冷たいタオルでひやす