



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

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。夏は日がおちるのがおそく、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気にすごすためには、熱中症対策が必要です。まずは、規則正しい生活を送り、毎日水とうやぼうしを忘れずに持ってくるようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症防止のための手洗いや毎朝の検温なども忘れずに 行い、朝から体調が悪いときには、なるべくおうちで休むようにしましょう。

<暑さに注意！>

暑さで頭が痛くなったり、気分が悪くなったりする人が増えてきました。まずは、睡眠・栄養をしっかりとり、体調を整えるようにしましょう。また、水と一本では足りない人もいるようです。水分は多めに持ってくるようにしましょう。首を冷やすなどの暑さ対策も必要に応じて行うようにしてください。

<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？>



暑いからといって、「いっき飲み」ばかりしていませんか？
みなさんの体が一度に吸収できる水分は、200～250mlと言われていいます。一般的な500mlペットボトルの半分ほどの量です。それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、たくさんの水分が体から失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補っていません。熱中症になってしまう可能性もあります。



☆☆ポイントは「のどがかわく前」☆☆
のどがかわいてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だからこそ、「のどがかわく前」に、こまめに水分をとることが大切です。

<水泳指導が始まっています>

～アタマジラミに注意～

大村市内でもアタマジラミの発生が聞かれるようになりました。髪の毛を清潔にしているにもかかわらず、いつのまにかついていることがあります。水泳指導も始まっていますので、おうちでも髪の毛の中にアタマジラミやその卵がないかどうかの確認をよろしくお願ひいたします。卵やアタマジラミを発見した際には、専用のシャンプーで洗い、駆除をお願ひいたします。治療を開始していれば、プールに入っても大丈夫です。



～皮膚の状態の確認をお願いします～

みずいぼ	プールの水ではうつりません。プールのあとは、きれいに体をあらいましょう。	○プール可。
とびひ	水でうつることはありませんが、とびひがひどくなったり、人とふれることでうつることがあります。	×プール不可。 治るまでは、入れません。
かいせん	医師と相談をお願ひいたします。	△治りょうを始めていけば可。

※いずれの場合も、タオルの貸し借りはせず、自分のものを使いましょう。

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げきしいうんどうをしたり、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