



平成30年7月18日(水)  
 秦小学校保健室  
 第5号(夏休み号)  
 おうちの人と一緒に読もう♪

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？けがや病気をしないで、楽しい思い出をたくさん作ってください。夏休み明けにみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 夏休みを元気に過ごそう！

夏休みだからといって、つい油断して夜遅くまで起きていたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、夏バテの原因になります。

夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、体がだるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、やる気がない、下痢、便秘などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。



十分な睡眠をとる	十分な栄養をとる	適度な運動をする	水分は少しずつこまめに補給する
冷たいものを食べ過ぎない	ゆるめのお風呂につかる	エアコンの設定温度を低くしすぎない	寝る前は部屋を少し涼しくしておく

### 保健室からの宿題

- ◎なつやすみはみがきカレンダー
- ★提出日：8月29日(水)
- ★1日3回みがきましょう
- ★感想を忘れずに書きましょう
- ◎早ね・早起き・朝ごはん

### おうちの方へ

健康診断で病気等が見つかった人には、受診のすすめをしてきました。体に異常があると勉強や運動に影響が出てきます。夏休みを利用して病院受診をお願いします。受診報告書は登校日または授業開始日に学校へ提出してください。

# 暑さ対策日本一 熊谷！

## 熱中症に気をつけよう！

暑い日に体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体を調節する機能が崩れたりすることによって起こる障害をまとめて、熱中症と呼びます。



### こんな時、こんな人は要注意！！

- 気温が25℃以上  
(30℃以上は特に要注意)
- 湿度が60%以上
- 風が弱い、風通しが悪い
- 睡眠不足の人
- 体力のない人
- 体調の悪い人(かぜなど)
- 暑さに慣れていない人
- 汗をあまりかかない人
- 肥満傾向の人



熱中症は室内にいても起こります。  
特に子どもは体温調節機能が未熟であるためかかりやすいので要注意です！



### 症状(重症度別)

#### \* 熱失神 (軽度)

めまい、一時的な失神、顔面蒼白  
脈が速くて弱くなる



#### \* 熱けいれん (軽度)

筋肉痛、手足がつる  
筋肉がけいれんする



#### \* 熱疲労 (中度)

全身倦怠感、悪心・嘔吐  
頭痛、集中力や判断力の低下



#### \* 熱射病 (高度)

体温が高い、意識障害、呼びかけや  
刺激への反応がにぶい、ふらつく



●こまめな水分・塩分補給



●涼しい場所での休憩



●外では帽子をかぶる



●放熱性・吸水性のいい服装

### 熱中症の予防・応急処置



●規則正しい生活をする



◎涼しい場所で安静にする



◎衣服をゆるめ、首・わきの下  
足の付け根などを冷やす



◎水分・塩分を補給する

★水分補給ができないときや、回復しないときは病院を受診する

★意識がないときは、救急車を呼び、医療機関へ搬送する(応急処置をして待つ)

