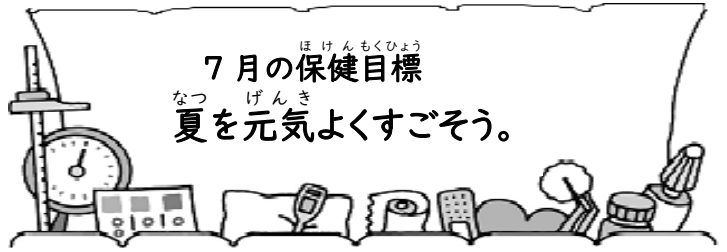


すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R4,7



はやね はやお あさはん ～早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうんち～

これで あなたも 熱中症予防

はや つゆ あけに 蒸し暑い日が続くようになりました。
あつ からだ な びょうき
暑さに体が慣れていないと病気になることがあります。
さらさらな汗をかき、暑さに体を慣らしていきましょう。
あせふ すいとう まいにちも
汗拭きタオル、水筒を毎日持ってきてください。

熱中症は、暑さや蒸し暑さが原因で起きる体調不良の言い方です。
症状は、気持ちが悪い程度の軽いものから、けいれんや意識障害を起こす重いものまであります。予防をしていなかったり、手当が遅れると、命を落とすこともある恐ろしい病気です。



予防①ぐっすりねむる。睡眠には1日のつかれを回復させる働きがあります。明りの強い画面を見続けるメディア(ゲーム・テレビ等)は、質の良い眠りの妨げになります。寝る前にすることを止めるだけで、早めに眠るようになるでしょう。



予防②しっかり食べる。食事では水分と体をつくる栄養や汗で流れ出た栄養がとれます。朝ご飯を食べることで300mlは、水分がとれます。早起きして食べましょう。栄養バランスのよい食事のお手本は、給食です。いろいろな食材を組み合わせてください。



予防③スッキリうんち。うんちをだすことで体温調節などの体の働きをよくします。せっかく体に良いものをたくさん食べても、おなかの中にためておいては、体に悪いものになってしまいます。朝ご飯を食べたあとは、トイレでウンチをする時間を作りましょう。



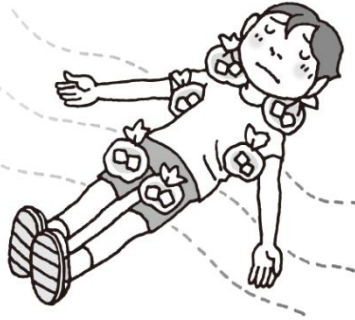
予防④こまめにのむ。飲み方は、1回につき2～3口。水や麦茶で十分です。水は一度にたくさんは飲みません。持って来た水筒の中身がなくなったから水分をとらないことがないように水道水を水筒に入れ、飲んでください。



汗をかく毎日健康な体を作りましょう。予防には、おうちのかたの協力も必要です。あなたが、毎日の勉強や運動をがんばれるように話し合っておきましょう。

ねっちゅうしょう おも 熱中症かも と思ったら…

- ①すずしいところへ いく。 ②^{くび}首・^{した}わきの下・^{あし}足の^ねつけ根をひやす。 ③^{すいぶん}水分をとる。



水 (1 L) + 塩 (約 2 g)

→よこになって^{やす}休む。 ^{みず}水をかけて、うちわであおぐ。 つめたいのみものをのむ。

→じぶんで のむことができないとき = 救急車を呼ぶ(119番 通報)

保護者の皆様へ 感染症対策のご協力ありがとうございます。

学校では引き続き、手洗い・換気など感染症対策をしていますが、お子さんの様子や健康状態などをよく見て、話を聞いてあげてください。また、睡眠や栄養、排便にも気をつけていただき、毎日元気に登校できるよう、配慮をお願いいたします。朝、体調がすぐれないときや、体温が37度以上ある場合などは無理をさせず、欠席させてください。マスクの着用、健康観察の記録、水筒の準備をお願いしていますが、合わせて 汗拭きタオル、マスクを入れる袋も持たせてください。

懇談会時に「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」冊子を配りました。(日本学校保健会より)
「健康・元気チャレンジ」シートを利用し、ご家庭でお子さんと取り組んでみてください。

タオル



すいとう

