



令和元年 7月5日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
養護教諭 梅本 侑希

梅雨明け宣言はまだですが、これからが夏本番です。体が暑さに慣れていないため、梅雨明けや急激に気温が上がった日は熱中症に要注意です。「バランスのいい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をこころがけて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



熱中症は、みなさんご存知のように、「気温が高い」「日射しが強い」などの条件で起こりやすくなります。それほど気温が高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。

『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など



夏バテ防止！暑さに負けない体づくりをしましょう

◎エアコンは必要な時だけつけるようにしましょう

エアコンの設定温度は28度くらいにして、必要なときだけつけるようにしましょう。寝るときは、タイマーなどをかけるようにしましょう。設定温度が低く、外気温との差が大きいと、外出時に体温調節のため、からだに負担がかかります。また、体温が下がる睡眠時には、体温を上げるためにエネルギーを使うので、夏バテや熱中症などの原因になります。



増えています、虫さされ

夏につきものである虫さされ。保健室でも来室が増えています。虫さされについての気を付けたいことを紹介します。

予防 ☆虫が多そうな場所にいくときは、さされないように肌の露出が少ない服を着る。

処置 ☆傷口を水で洗い流し、清潔を保つようにする。

☆かゆいところを冷たい水や氷などで冷やし、かゆみ止めなどでかゆみをおさえる。

☆かきすぎると傷ができ、細菌感染によって「とびひ」になってしまう可能性があるため、爪を短くしておくか、かかないようにする。

☆症状が治まらない場合は、皮膚科を受診する。

おうちのかたへ

◎夏休み中に治療をしましょう

4・5・6月に行った、定期健康診断後、医療機関を受診したほうが良いとされる人には、「受診のおすすめ」をお渡ししてあります。すでに受診した人もいますが、普段は学校もあり忙しく、なかなか受診できない人は、夏休みがチャンスです。9月から元気よく登校できるよう、病気を治しておきましょう。

また、尿検査を学校で受けていない人は、医療機関で検査をし、結果を学校に伝えてください。大事な検査ですのでよろしくお願いいたします。

◎歯みがきカレンダーを配布します

夏休み前に、保健室からの夏休みの宿題として『1日2回以上歯をみがく』ことを目標にした歯みがきカレンダーをお子さんに配ります。保健委員会の子もたちが一生懸命つくったものなので、ぜひ活用してください。

また、おうちの方からのメッセージをいただく欄もありますので、夏休み中のお子さんの歯みがきの様子から、感想やお子さんに向けてのメッセージをお書きください。