

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校

第 6 号

平成 26 年 7 月 7 日



～ 7 月の保健目標 ～

★規則正しい生活を送ろう



7月に入り、子どもたちが心待ちにしていた水泳学習も1日から始まっています。

気温が高い日や梅雨時期で湿度が高い日も多くなっています。この時期は『熱中症』に一層注意し、体調管理をしてください。『熱中症の予防と対策のポイント』を特集しますので、お子さんと一緒に再度ご確認ください。暑い夏を元気に楽しく過ごしていきましょう。

### 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》

暑いとき  
運動や活動

汗が  
出て  
体温が  
上昇

発汗  
熱を出す

体温を下げる

《熱中症のとき》

身体に熱がたまる

脱水

体温調節が  
できない

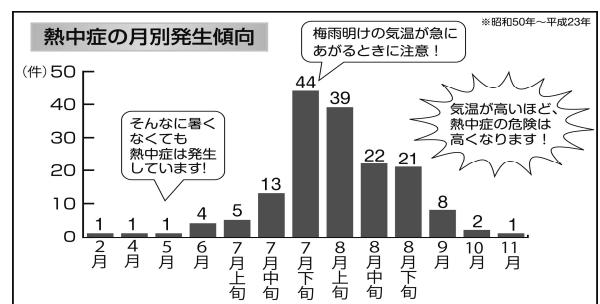
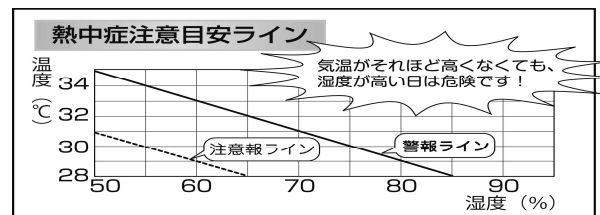
体温が上がる

こんな症状が起こります！！

- ①(軽): ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ②(中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはまらない
- ③(重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

### 熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

- 1 涼しい場所へ移動する**
  - ・日かげ
  - ・クーラーなどの効いた部屋
- 2 からだを冷やす**
  - ・水をかける
  - ・うちわなどであおぐ
  - ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす
- 3 水分・塩分を補給する**
  - ・0.1～0.2%の食塩水がベスト



# 熱中症

## 予防と対策のポイント



- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう

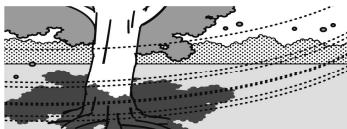


- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう
- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避けましょう



### 建物の外で気をつけること

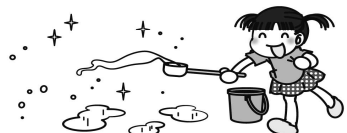
- 日かげなどの涼しい場所を見つけておきましょう



- 暑いときは、ムリをせずに休けいをとりましょう

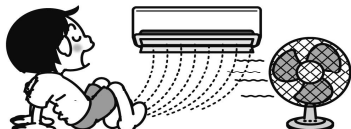


- 朝のうちに打ち水をしたり、テントなどを張ったりして、暑さに備えましょう

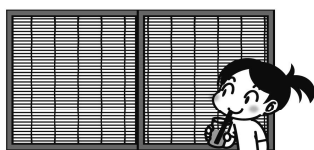


### 家や建物の中で気をつけること

- 暑いときは、エアコンや扇風機をうまく使いましょう



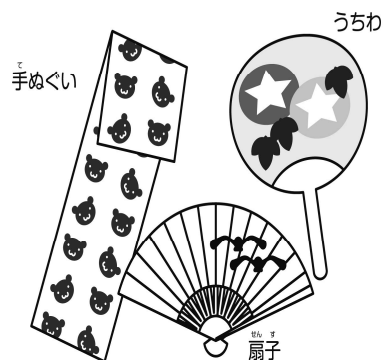
- 窓の外には、すだれやよしずなどで日よけの工夫をしましょう



- 窓を開けて、風通しをよくしましょう



こんな小物が、熱中症予防に役立ちます！



- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう

