

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
第 8 号  
平成 26 年 7 月 18 日



1 学期前半は、「学区民体育祭」「仙台市内自主研修」「修学旅行」など行事が盛りだくさんでしたが、児童 8 人で協力して行事に取り組、元気いっぱい充実した学校生活を送ることができました。

明日からいよいよ夏休みです。夏休みは、休み期間が長い分だけがちになりますが、規則正しい生活を心がけ、長い休みだからこそできることにたくさんチャレンジして、健康で元気いっぱい充実した毎日を過ごしてくださいね。



## 夏休みの過ごし方



### で 出かけるときには

家の人に伝えること

- 行き先
- いっしょに行く人
- 何をしに行くか
- 帰る時間



事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。

も 持っていくもの

- ぼうし
- 水とう



どちらも、熱中症を防ぐために、大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないで。

あ つい日ざしは、  
ぼうしで防ごう。

つ めたいものの、  
とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたものはかりじゃ、  
元気が出ないよ。

に っちゅう（日中）は、  
日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

け がに気をつけて、  
元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく  
食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。



# 夏本番！熱中症にご注意を！！

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

これは熱中症の始まりです

### 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



### 体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

### 環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

## 【色覚検査の実施について】

色覚検査は、色覚異常の大半は学校生活に支障はないという認識のもと、平成15年4月から定期健康診断の項目から削除されました。

先天色覚異常は、男子の5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど支障がありません。しかし、進学にあたり色覚の異常が職業上問題となることから、夏休みの面談時に個別に色覚検査の希望をお聞きします。検査の希望がある場合は、夏休み明けに検査を実施し、結果をお知らせする予定です。



定期健康診断で校医より、受診・治療のすすめがあった児童は、夏休みに病院で検査・治療を済ませていただくようお願いします。

夏休み明け

**8月27日（水）**

に陸上記録会参加に伴う**臨時健康診断**があります。

※8月25日に健康調査表をお渡しします。ご記入をよろしくお願ひします。