



平成26年7月
 奈良女子大学附属小学校保健
 仲敦子 辻村琳
 ★うちのひとよんでね★

最近すっかり暑くなりプール学習をしているみなさんを見ていると、私もプールに入りたくな
 ってきます。暑い夏には、『熱中症』や『夏バテ』が起こりやすくなります。『熱中症』や『夏
 バテ』のことを知り、暑さに負けないように元気に楽しい夏を乗り越えましょう！

◆熱中症 ってなに？

日ざしが強いところ・気温の高いところ・暑くてジメジメしているところに長くいたときに、体温
 調節の仕組みがうまく働かなくなっておこります。

◆起こりやすいのはどんなとき？

かんかん照りの太陽の下や、しめきった風の通らない場所でスポーツをしているときに
 起こりやすいです。

ねっちゅうしょう
熱中症になるとどうなるの？

ねっちゅうしょう
熱中症になったら

ファイヤー(F・I・R・E)!!!



じゅうしょうど
重症度
 I度

- て あし 手がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- きぶん わる 気分が悪い、ボーっとする
- あたま 頭がガンガンする(頭痛)
- きんにく 筋肉のこむら返りがある(痛い)



じゅうしょうど
重症度
 II度

- は げ 吐き気がする、吐く
- からだ が だるい(倦怠感)
- いしき 意識がなんとなくおかしい
- いしき 意識がない



じゅうしょうど
重症度
 III度

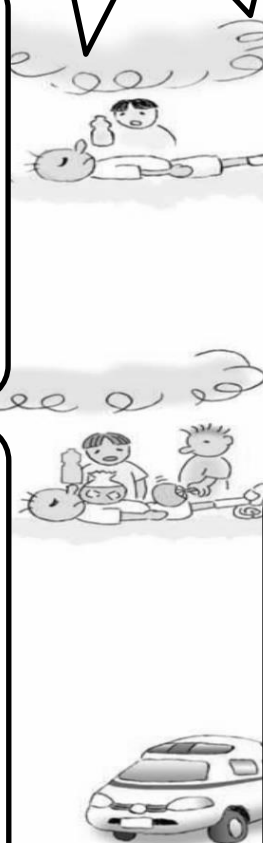
- まっすぐに歩けない・走れない
- からだ が ひきつる(けいれん)
- あか あつ かい ひふ 赤い・熱い・乾いた皮膚
- よ 呼びかけに対し返事がおかしい

F
 (Fluid=
 液体)
 液体
 (水+塩分)
 をとる!

R
 (Rest=
 休息)
 涼しいと
 ころで休む。
 衣服をゆる
 めて楽にさ
 せる。

I
 (Ice=
 冷やす)
 水をかけた
 り、
 氷で首・わ
 きの下、足
 付け根など
 の太い血管
 を冷やす。

E
 (Emergen
 cy=119番
 通報)
 意識がない
 などの異常
 があれば
 救急車を!!



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防するには…

おくがい ぼうし
 屋外では帽子をかぶる。

すいぶん
 水分をこまめにとる。

ひかげ りやう
 日陰を利用して、
 あつ ひ 40分
 暑い日は40分に一回は
 きゅうけい
 休憩する。



こんなときは無理をしない!!



- 食欲しょくよくがなくてしんどい。
- 風邪かぜをひいて熱ねつがある。
- 下痢げりをしている。
- 前まえの夜よるぐっすり眠ねむっていない。

やってみよう!

夏ばてチェック

夜ふかしをしている 	おやつばかり食べている 	冷たい飲み物をよく飲んでいる
クーラーをずっとつけている 	室内 <small>しつない</small> にいて体を動かし ていない 	ゆっくり湯ぶねに つかっていない

チェックした数はいくつでしたか?

<p>4~6人の人</p> <p>夏ばてを招く生活習慣 です。まずは規則正しい 生活をおくって、今の 生活から抜け出しまし ょう。</p>	<p>1~3人の人</p> <p>このまま今の生活を続け ていると、夏ばてになっ てしまいます。より良い 生活をおくるように気を つけましょう。</p>	<p>0人の人</p> <p>夏ばての心配はありません。 今の生活を続けて、暑い 夏を乗り越えましょう。</p>
--	---	---

なつ あつ ま
夏の暑さに負けないために!!

- バランスのよい食事をする。
 → おすすめ食しょくざい材ぶたにくは、豚肉やうなぎ!
 なつやさい
 夏野菜(ナス・トマト・ピーマン・オクラ・
 ゴーヤ…など)
- 冷たい物つめものの食たすべ過すぎ飲すみ過ちゅういぎに注意する。
 → 胃腸いちょうを弱よわらせてしまいます。
- 睡眠すいみんを十分じゅうぶんにとる。
 → 暑あつさで寝苦ねくるしいと思おもいますが、エアコ
 ンせんぷうき・扇風機じょうすを上手つかに使つかいましょう。
 かぜ からだ ちよくせつ
 風が体からだに直接ちよくせつあたるのは避けさけましょう。
- 適度てきどに体からだを動うごかす。
 → 夜よるに睡眠すいみんをとりやすくします。
- 生活せいかつリズムととのを整ととのえる。
 → 寝ねる時間じかん・起おききる時間じかん、食しょくじ事じかんの時間じかんを
 まいにちおな
 毎日まいにち同じおなにしまししょう。
- 暑あつさになれておく
 → 室内しつないと室外しつがいの温度差おんどさは5℃以内いにしよう。
 エアコンせつていおんどの設定温度せつていおんどは25℃から28℃!!

今月の相談室

2日(水) 14日(月)

予約は保健室で受け付けます。

午前中は附属幼稚園の時間ですが、

利用できるときもありますので、

ご希望の方は連絡して下さい。