

ほけんだより7が

平成28年7月
奈良女子大学附属小学校保健室

梅雨があけ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時期に気を付けたいのは、やはり熱中症です。熱中症について「どうしてになってしまうのか」「どのようなときになってしまうのか」などの仕組みを知ることが大切です。

人は暑さを感じると汗をかき、体温を下げることで体の熱を外に逃がし、体温を下げていきます。汗をかくとその分の体の水分がへり、脱水状態になります。そして、汗には水分とともに体の中の塩分も含まれているので、塩分も一緒に失われます。自分の汗をなめてみると塩辛いのはそのせいです。このような脱水状態と塩分不足が続くと、体温調節がうまくいかなくなると熱中症になってしまいます。

どのような場所で熱中症になりやすいでしょうか。それは◎日差しが強いところ◎気温が高く、ジメジメしているところです。カンカン照りの太陽の下やしめきった風の通らないところなどでスポーツや遊びをしているときは特に注意しなければなりません。

熱中症になるとどうなるの？

重症度 I度	手・足がしびれる めまい、立ちくらみがある 気分が悪い、ボーとする 頭がガンガンする(頭痛) 筋肉のこむら返りがある(痛い)
重症度 II度	吐き気がする、吐く からだのだるい(倦怠感) 意識がなんとなくおかしい 意識がない
重症度 III度	まっすぐに歩けない・走れない 体がひきつる(けいれん) 赤い・熱い・乾いた皮膚 呼びかけに対し返事がおかしい

熱中症になったら

ファイヤー(F・I・R・E)!!!

F

(Fluid=液体)
液体(水+塩分)をとる!

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。

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。

E

(Emergency=)
119番通報)意識がないなどの異常があれば救急車を!!

熱中症を予防するには...

- 屋外では帽子をかぶる。
- 水分をこまめにとる。
- 日陰を利用して、暑い日は15分に一回は休憩する。

こんなときは無理をしない!!

- 食欲がなくてしんどい。
- 風邪をひいて熱がある。
- 下痢をしている。
- 前の夜ぐっすり眠っていない。

★暑さに負けるな!

①バランスよく食べよう。夏バテ予防の強い味方『夏野菜』
夏野菜とは、キュウリ、ナス・トマト・ピーマン・トウモロコシ、オクラ・ゴーヤなどのことをいいます。これらの野菜には、汗をかいたときに失われやすい水分やカリウムをたくさん含んでいたり、体内にこもった熱を下げる働きもあります!!
夏を元気に過ごすのに欠かせない栄養素や働きをしっかりとおさえることができます★

②睡眠を十分にとろう。
体の成長ホルモンよく出始める午後10時には眠りにつけるようにしましょう。暑くて眠れないときは、クーラーを上手に使ったり・アイス枕を使ったり・風が体に直接あたるのは避けましょう。

③暑さになれておく。
室内と室外の温度差は5℃以内にしよう。
エアコンの設定温度は26℃から28℃に!!

プライベートゾーン

(自分だけの場所)
水着でかくれる場所は、ほかの人にみさせない! さわらせない!
ほかの人の前でみせない! さわらない!

こんなとき、おもいあたることはありませんか?

- おなかがいたい → つめたいものをとらずにいませんか?
- からだがかたくなる → クーラーのある部屋にすついませんか?
- からだがかゆい → 汗をこまめにふいていますか? 虫にさされていますか?
- からだかヒリヒリする → 日やけに気がついていますか?
- 食やかない → おやつを食べず、運動がそくではありませんか?

出かけるときはおうちの人に伝えよう

どこに だれと 荷せしに いつ戻るか

●先気の3拍子●
しっかりたべて しっかりおて たのしくあそぶ をバランスよくして、
休み明けにみんなから「おみやげばなし」をきけるのを楽しみにしています♪