



平成29年7月3日(月)
丹波小学校
保健室

- 〇 知ってふせごう熱中症
- 〇 楽しいプールにしよう
- 〇 夏に多い感染症
- 〇 運動で元気アップ

7月の保健目標

【夏を健康に過ごそう】

小暑を知っていますか。小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2017年の小暑は7月7日。七夕と同じ日ですね。七夕かざりをつける頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。



〇熱中症とは！

ふだん私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

睡眠不足や疲れがたまっている、体調が悪い時は特に注意です。体温を調節してくれる自律神経がうまく機能せず、熱中症になりやすくなってしまいます。

〇症状！

軽

たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

めまい
頭痛
疲労感・虚脱感
吐き気・嘔吐



重

意識がない
体温が高い
ショック症状
おかしな言動・行動

〇注意するとき！ ないやさい人！

- 急に気温が上がったとき
- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- ◆ 肥満傾向の人
- ◆ 体力の低い人
- ◆ 暑さに慣れていない人
- ◆ 体調の悪い人



〇予防のポイント！

① 環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は休憩しましょう。



③ 暑さに慣らす

暑さに慣れるまで(1週間程度)は、短時間で軽めの運動から始めましょう。

② こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



④ 屋外では薄着と帽子を

衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をします。直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。



⑤ 暑さに弱い人は特に注意を

運動を軽くしましょう。疲労や発熱、下痢などのときは、無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。



注意！ 普段の水分補給は水・お茶で十分。たくさん運動をするときに飲みましょう。

〇応急処置！



1 意識確認をし、なければ救急車を呼ぶ(119番)

2 涼しい場所に運ぶ

3 衣服を脱がせて、からだを冷やす

4 水分と塩分を補給する

水 500ml に食塩 小さじ 1/10~1/5

- ※ 吐き気や嘔吐で水分補給ができない場合や症状が回復しない場合は、病院へ。
- ※ 回復しても容態が急変することもあるので、運動は中止して、受診しましょう。

7月に入り、いよいよ水泳の授業も本格的になります。水泳は楽しい反面、ちょっとしたことで命に関わる大きな事故につながることもあります。プール開きのときに、先生から、水泳の授業を安全に楽しくするために、自分でできることは自分でしましう。というお話があったのを覚えていますか。自分の身は自分で守れるように、体調を整えたり体を清潔にしたりして授業に臨みましょう。

● 前日はよく寝ましょう ● つめきり、耳そうじはしてありますか？

● ぐあいが悪いときは先生にいいましょう ● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を

● プールでは、ルールを守って安全に ● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

たのしいプールにしましょう

ほけんしつ 保健室から うんどう 運動で

げんきUP!!

水泳 と 健康

水泳は代表的な有酸素運動で、ダイエットに良いといわれていますよね。今のみなさんにはダイエットは必要ありませんが、水泳はその他にも健康な体づくりのために良いことがたくさんあります。

① 全身がバランスよくきたえられる

水泳は、体の片方だけ動かすというのはあまり見られませんね。体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、左右対称の動きをくりかえすので、全身の筋肉がバランスよくきたえられます。

② 基礎体力がつく

水の中は、胸に水圧がかかるため呼吸をするときに使う筋肉が活発に働き、陸上での運動よりも効率よく心臓や肺の働きを強くしてくれます。

③ カラダが丈夫になる

水の冷たさによる刺激が皮ふをきたえ、体の調子を整えてくれる神経の働きを高め、風邪をひきにくい身体を作る効果が期待できます。また、湿度が高い環境は喘息の発作を引き起こしにくくなります。

④ リラックス効果もある

水泳をすると、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが脳から分泌されます。それにより気分の安定や筋肉がほぐれ、リラックスできるそうです。水の中のヒヤッとした感じやぷかぷか浮いていることを考えるとリラックスできるような気がしますよね。

夏に流行る!! 3つの感染症

■ 手足口病

口の中や手の平、足のうらに2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまりでません。

■ ヘルパンギーナ

とつぜん高熱が出て、強いどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

■ 咽頭結膜熱(プール熱)

発熱してのどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

◇ 治療は...

まず水分補給。食事はやわらかくて刺激や塩味の少ないものを。

◇ 予防は...

手洗い・うがいと睡眠をたっぷりって体力アップ。

* タオルの共有は絶対にしない!

