

平成29年7月3日(月) 丹波小学校 保健室

O知ってふせごう熱中症 口楽しいる一ルにしよう の夏に多い感染症 O運動で元気アップ

7月の保健目標 【复を健康に過ごそう】

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。







の熱中症とは!

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。

世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。

○症状!

たちくらみ きんにくつう 汗がとまらない



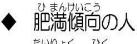
めまい ^{ずつう} 頭痛 ひろうかん きょだつかん 疲労感・虚脱感 は せき気・嘔吐



意識がない たいおん 体温が高い ショック症 状 おかしな言動・行動

○注意するとき!ないやすい人!

- ^{きゅう}に気温が上がったとき
- 気温が高いとき



- 体がかの低い人
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人



○学院のポイント!

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労に 1回は休憩しましょう。

こまめに水分を補給する

だで塩労も

笑われるため、 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。

ちゅうい ふだん すいぶんほきゅう みず ちゃ じゅうぶん注意!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。

の応急処置!

③ 暑さに慣らす

まるとでであるまで(1 週間程度)は、 ^{たんじかんで軽}めの運動から始めましょう。

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 えら 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。





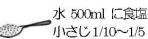
意識確認をし、なければ教急車を呼ぶ(119番)



2 涼しい場所に運ぶ

松脈を脱がせて、からだを冷やす

水分と塩分を補給する



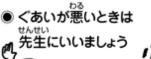
- は、け、まうと、ずいぶんほきゅう 吐き気や嘔吐で水分補給ができない場合や症状が回復しない場合は、病院へ。
- かいらく しょうだい きゅうへん 回復しても容態が急変することもあるので、運動は中止して、受診しましょう。

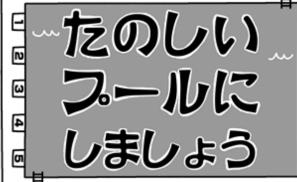
7月に入り、いよいよ水泳の授業も本格的になります。水泳は楽しい反面、ちょっと したことで、命に関わる大きな事故につながることもあります。 プール 贈きのときに. せんせい すいえい じゅぎょう あんぜん たの じぶん 先生から、水泳の授業を安全に楽しくするために、自分でできることは自分でしましょ う。というお話があったのを覚えていますか。自分の身は自分で守れるように、体調を ととの からだ せいけつ じゅぎょう のぞ 整 えたり 体 を清潔にしたりして授 業に臨みましょう。



● 前の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?





ブールでは、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 を

夏に流行る!! 3つの

ても、なかって、ひら、 たし ロの中や手の平、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、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

Mの現結膜熱(プール熱)

発熱してのどが真っ赤で痛くなります。曽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とって体力アップ

* タオルの共有は絶対にしない!







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。



ずいえい からだ かたほう うご 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。



^{みず なか tza ţいあっ} 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、 りくじょう うんどう こうりつ しんぞう はい はたら を強くしてくれます。 **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カラダが大夫になる



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 ホポタ トが がぜ いかがぜ しっと からだ つく こうか きたい しっと 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。



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 が必されます。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 えるとくリラックスできるような気がしますよね。