



# げんきいっぱい

平成28年度 No.5



ジメジメと蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすい時期になってきました。栄養・休息を十分にとり、暑さに負けず元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

## 【7月の保健行事】

4日(月)	体重測定(小)	8日(金)	体重測定(中)
5日(火)	体重測定(小)	11日(月)	体重測定(中)
6日(水)	体重測定(小)	12日(火)	体重測定(中)

ねっちゅうしょう ちゅうい

## 熱中症に注意！！

熱中症とは、気温と湿度が高い状態が続き、汗をかくことで、身体の中の水分や塩分が失われてしまい、体温調節がうまくできなくなってしまうことが原因で起こります。

### ～熱中症の症状と対応～

#### 熱失神

軽

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・失神

#### 熱けいれん

- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・大量の発汗

- ・涼しい場所に移動する。
- ・水分・塩分を取る。
- ・衣服をゆるめる。



#### 熱疲労

中

- ・頭痛
- ・気分不良
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・身体がだるい



- ・上記の対応をする。
- ・水分・塩分が取れなければ病院へ！！



#### 熱射病

重

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・高熱



- ・すぐに救急車を呼ぶ。
- ・首やわきの下、足の付け根を冷やす。

### ～熱中症を予防しよう～

☆涼しい服装



☆日陰を利用



☆帽子の着用



☆水分・塩分の補給



# プールがはじまりました

先月プール開きをしました。病気や怪我に注意して安全にプールに入りましょう。

## プール前の体調チェック

- ①朝ごはんをしっかり食べたかな？
- ②夜はぐっすり眠れたかな？
- ③爪は短く切っているかな？
- ④身体がだるかったり、熱や鼻水、咳は出ていないかな？
- ⑤嘔吐や下痢はしていないかな？

～保護者の方へ～

プールのある日の朝は、特に体調のチェックをよろしく願います。気になる点がある場合は、担任に連絡長等を通じてお知らせください。



## プールでうつってしまう**病気**

☆流行性角結膜炎、咽頭結膜熱(プール熱)☆

### 3大症状

結膜炎・・・目が赤くなり、かゆみ・痛み・めやに等が出る。  
咽頭炎・・・のどが赤くなり、痛みが出る。  
発熱・・・37.5～39.0℃程度の熱が出る。

このような症状がある場合はプールに入れません。



## 夏こそ!! ゆっくりお風呂に入ろう

梅雨が明け、暑さもきびしくなってきました。家に帰ってすぐに冷房をつける毎日になっていませんか？涼しいところで長時間過ごす生活を続けていると、あまり汗をかきにくい体質になってしまいます。その場合、外出した時に上がった体温をうまく下げることができなくなり、夏バテや熱中症になりやすくなります。外気温と室温との差を5℃以内にしましよう。

夏にゆっくりとお風呂に入ることは、汗をかきやすい身体になり、夏バテや熱中症の予防にも有効的です。夏こそ、ぬるめのお風呂(38～40℃)にゆっくり入りましよう。



お風呂の前後には水分補給を忘れずに!!

