

# ほけんだより

R1年 7月  
津田南小学校  
保健室 No.12

(おうちの人にも見てもらってください)

じめじめした梅雨の季節は、むし暑いかと思えば、急に肌寒くなったり…と、気温の変化が激しく、湿度が高いため、体調をくずしがちです。

また、梅雨があけると、急に暑くなることが予想されます。

熱中症は、からだはまだ暑さに慣れていない時に多くおこるので、これから特に注意が必要ですね。



裏面に熱中症について環境省からの資料を載せています。参考にご覧ください。

## 食中毒のよぼう!

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が増えやすく、食中毒への注意が、より必要となります。「O-157」やその他の細菌・「ノロウイルス」にも十分気をつけて、食中毒をふせぎましょう!



食中毒のよぼうには、

細菌を…「つけない」  
手・調理器具・  
材料をよく洗う。

「ふやさない」  
作ったら  
早めに食べる。

「やっつける」  
食べ物にしっかり  
火を通す。



## あせ いろいろな汗

汗はわたしたちのからだにとって、なくてはならない大切なもの。

暑いときに汗をかくことで、わたしたちは体温が上がりにすぎないように調節することができます。でも、汗をかくのは暑いときばかりではありません。



汗の99%は水分。その他は塩分やミネラルなどが含まれているよ。

## こんなときに汗をかくよ

暑いとき、体温を

下げるためにかく



緊張したとき

にかく



辛いものを食べ

たときにかく



汗がじょうあつするときに、体温を下げてくれます。



「手に汗にぎる」っていうよね。



カレーなどの辛いものを食べて汗をかいた経験はないかな?

たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しよう!



※先週より、腹痛・吐き気・おう吐を訴える児童が何人かいます。ご注意ください。

※学校で実施の春の健康診断(各科検診・検査)が終わっています。欠席等のため未済の児童は、今年度は学校で受ける機会がありません。お子様の様子で気になることがあれば、ご家庭から専門医へご相談いただきますようよろしくお願いいたします。

# 熱中症

熱中症は予防が大切!!



## 体の異常発生



- まずは涼しい場所へ
- 衣服(衣類)をゆるめる

- 体などに水をかけたり、濡れたタオルをあてて扇くなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



このような症状があれば…



重症度  
I度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 唇内のこむら返りがある(嘔い)
- 気分が悪い、ボーっとする

涼しいところで休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



I度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



重症度  
II度

- 頭ががらがんする(頭暈)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



重症度  
III度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

