

# ほけんだより 7月

2018年7月  
南第二小学校 保健室

日ごとに暑さが増してきています。梅雨が明けて、急に暑くなり始めた時期は、体が暑さになれていないので、調子をくずしやすいです。いつも以上に、生活リズムや食事に気を配りましょう。体調が悪いときには、無理な運動はやめましょう。

## 熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。プールや海など、水に入っているだけでもあります。

## 熱中症にならないために

<p><b>暑さになれよう</b> 運動はほどほどで、少しずつ暑さに体をならそう</p> 	<p><b>無理をしない</b> 体調の悪いときは運動をやめておこう</p> 	<p><b>涼しい服そうで</b> 半そでや風通しのよい服そうをしよう</p> 	<p><b>こまめに水分をとろう</b> たくさん汗をかいたときは、塩分も失われるのでスポーツドリンクをのみましょう</p> 
--	--	---	--

## こえ 声をかけあおう ~熱中症予防~

外で楽しく遊んだり、運動に集中していると、体調が悪くても無理をしてしまうことがあります。家族や友達同士でしんどそうにしている人がいる時は「だいじょうぶ?」「少し休んだほうがいいよ」「水分をとってる?」と声をかけましょう。声をかけて、おたがいを気づかうことが熱中症の予防につながります。

## 1学期の保健室の様子 (4/6~7/11)

けがをして保健室に来た人の数・・・843人

具合が悪くて保健室に来た人の数・・・403人



あわてていたのか、担任の先生に伝えずに保健室に来る人が増えています。保健室に行くと言っていないので、先生が心配して探しにくることがあります。必ず先生に伝えてから保健室に行くようにしましょう。

## ケガをしたら、どうする？

外で遊んでいるときや運動しているときに、転んですりむいたり、とがったものがささったりしたら、「さいしょのきずの手当て」を思い出してね。すばやくきずの手当てをすると、あまり悪くならないうちに早く治すことができるよ。



きず口に何か残っているときや、きずが深いときは、病院で手当てしてもらいましょう。

**切りきず** 土やどろがついているときは、きず口を水道水で洗います。きずの部分を手でしっかりおさえます。ばんそうこうや包帯などできず口をおおいます。

**さしきず** ささったものが小さいとき(トゲなど)は、そっとぬきとります。血が出ているときは、しばらくそのままにして、血と一緒にゴミやばい菌が流れ出すのを待ちます。流水で、きず口を洗います。

**すりきず** きず口を水道水で洗います。ばんそうこうや包帯などで、きず口をおおいます。きず口が大きいときや汚れがひどいときは、病院で手当てしてもらいましょう。



ほけんだよりを読んで答えを考えよう!

Q1 友だちや家族が熱中症にならないために、心がけるとよいことはなに？

Q2 すり傷ができたときに、まず最初にする手当てはなに？

