

# ほけんだより 7月

令和元年（2019年）7月5日  
玉島小学校 保健室

梅雨入りの遅かった今年は、7月に入っても、雨予報が続いています。でも、梅雨が明けたら夏も本番！もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みです。楽しい夏にするために、気をつけてほしいのが熱中症。暑さに強い体づくりを今のうちから心がけ、暑さに負けずに過ごしましょう。

## 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな症状が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

## 問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがち水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。

## 夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。	夜ふかしをしている	食事をとらないことがある	4~5個人 夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。
冷たい飲み物をよく飲んでいる	クーラーをずっとつけている	室内にいて体を動かしていない	1~3個人 このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。
暑い飲み物をよく飲んでいる	クーラーをずっとつけていない	室内にいて体を動かしている	0個人 夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

## ねっちゅうしょうにならないために！



こまめな水分補給



十分なすいみん



バランスのよい食事



体調の悪いときは無理しない



日陰で休けい



汗をかき習慣をつくる