



7月30日(土)用の丑の日。梅雨が明け本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、ウリ(キュウリやスイカ)など、夏を感じず栄養(うなぎの食べ物は特に)にこころあります。しっかりと栄養を摂って、今年の夏も元気に過ごしましょう!

## 熱中症の5W1H

### WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめて呼ぶ名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、ワイルン、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

### WHY? なぜ熱中症になるの?

人が体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなくなり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



### WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

### WHO? だれがなりやすいの?

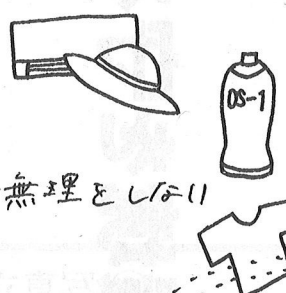
- 体調が悪い人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 急に激しい運動をした人

### WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

### HOW? どのように予防するの?

- ◇ 暑さを避ける
- ◇ こまめな水分補給
- ◇ 体調が良くないうちは無理をしない
- ◇ 服装を工夫する



万が一、熱中症になったら...

### 重症度と対応

#### <軽症>

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り  
※意識(ふっくら)している



水分・塩分をとり、様子を見守る

#### <中等症>

頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは病院へ

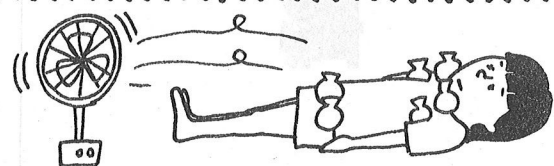
#### <重症>

意識がなくなり、受け答えがおかし、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やしましょう。



首や脇、足の付け根などを冷やすと効果的!

## 泳いだあとの疲労感と眠気

水泳指導が始まります。泳いだあとのだるさや眠気を感じたことがある人は多いのではないのでしょうか。これらの原因を知って、次の授業に支障のないよう対策しましょう。

### 考えられる原因

- ▲ 水温...下がると体温を戻すのにエネルギーを使う
- ▲ 紫外線(日焼け)...活性酸素(増)→体にストレス
- ▲ 室内で過ごすことが多い...メラトニンの分泌が活発になり
- ▲ 朝食抜き!

### 対策

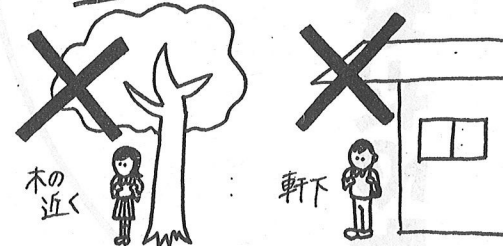
- プールから上がった後、しっかりと水気をふくこと(冷えて防ぐ)
- ホットドリンクで水分補給
- 紫外線対策
- プールのあとに体を動かす(体温を上げ)
- しっかりと朝食を食べる

## 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

建物の中に避難して!

- 黒い雲が近づくと暗くなる
- ピカッと光ったり、ゴロゴロという音が聞こえたりする
- 急に冷たい風が吹いてくる



※近くに逃げ込む建物がないとき(み)なすべく頭を低くしてしゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

## 健康診断結果について

### 1 要受診者の処置率 (6月26日現在)

	1年	2年	3年	全体
視力	45.2%	41.7%	30.8%	39.5%
眼科	75.0%	100%	0%	57.1%
耳鼻科	75.0%	36.4%	17.6%	40.0%
歯科	14.3%	20.0%	11.1%	16.1%

6月号時点よりもう少し上がりました! 水泳が始まり、21日までの不調はありませんか? 歯科は夏休み明け(7月100%)に必ず受診していただきます。要受診項目があったら、「これくらい...」とあきらまずに、必ず受診してください。

### 2 個票の配布について

- ◆ 健康カードに個票を貼り、7月7日頃配布を予定しています。
- ◆ 保護者様(もご確認いただき)に後(要押印)、7月11日まで回収します。
- ◆ 内容(間違いない)に場合(7月11日までに申し出て)ください。
- ◆ 成長曲線(不自然な推移がある)に場合、個別に話をすることがあります。

### ▽健康カード内側

