

ほけんだより7月

令和6年7月1日
江戸川区立宇喜田小学校
ほけんだより
校長 青山 美和子

暑さが本格的になり、体調を崩している人が増えてきました。汗をかく前に水分補給をし、かいた汗は清潔なタオルでしっかりと拭くように心掛けましょう。間もなく夏休みを迎えますので、夏休み中はしっかりと体調に気を付けて過ごし、生活リズムを崩さないようにしましょう。



..... 熱中症とは

暑くて湿度が高い時に気を付けたいのが熱中症です。そのような時には、激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、屋外の暑い所でなくても体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、命にかかわる熱中症につながります。

熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高い時

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。



◆風がない時

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなった時

体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強い時

暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

◆寝不足の時

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなりやすくなります。

◆朝ごはんを食べていない時

寝ている間にかいた汗で、足りなくなった水分や塩分がとれません。

◆下痢や発熱がある時

下痢の時は、脱水状態になっています。

また、熱がある時に運動することで、体温がさらに上がるので危険です。

熱中症を防ぐために

- ◆暑い時季になる前に、太陽の下で軽い運動などをして暑さに慣れておきましょう。
- ◆しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べましょう。
- ◆たくさん汗をかいた時は水分だけでなく、塩分も摂りましょう。
- ◆具合が悪い時には、無理をしないようにしましょう。
- ◆運動する時には、涼しいところでこまめに休憩しましょう。



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたなら冷やして薬を塗る



..... 保護者の方へ

暑い日々が続いていますが、体温を一定に保つことや肌を清潔に保つ観点から、汗をしっかり吸い取ってくれる肌着を身に付けさせてください。Tシャツだけでは、汗の吸い取りが十分には行えません。

また、お子様の体調が悪い場合、無理をせずにご家庭で休養させてください。体調がすぐれない場合、早退のご連絡をさせていただきます。

