

ほげんだより

2013年夏休み号 No.5
春江小学校
校長 市原 俊司
養護教諭 小澤 弘美

皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。

一学期の学校生活は、健康に気をつけて過ごすことができましたか。気温が高く、暑さが厳しい夏ですが、これを乗りきるためには、毎日同じリズムで生活することがとても大切です。そのために、睡眠や食事のリズムをしっかり作り、質を高める必要があります。

無理のない計画で、心も体も元気に過ごせるように、自分の生活に合わせた生活リズムをぜひこの夏休みに身に付け、習慣づけていけるようご家庭のご協力をお願いいたします。



代表委員会によるあいさつ運動
雨の日も頑張りました。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう。！！

連日猛暑による熱中症が報道されていますが、江戸川区内でも熱中症による救急搬送が増えてきています。熱中症にかかってしまった場合の応急処置と対応についてお知らせいたします。学校だけでなく、外出する際や屋外でスポーツをする際などには、水分補給を忘れずに行い、十分な対策をとるようにしましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります！！

- (軽): ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- (中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらぬ
- (重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



●気温がそれほど高くなくても湿度が高い日は、危険です。

熱中症にならないために

- 外では、日陰などの涼しい場所を見つけておきましょう。
- 暑いときは無理をせずに休憩をとりましょう。
- 家の中では、エアコンや扇風機をうまく使いましょう。
- 部屋の窓を開けて、風通しをよくしましょう。

朝ごはんを食べて、体の中に水分を取り入れましょう。



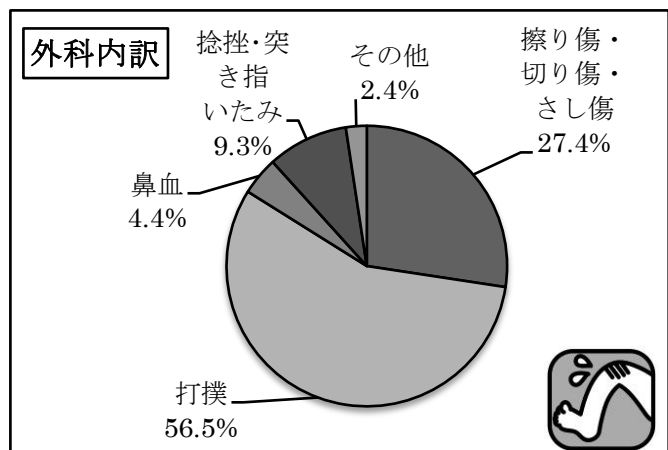
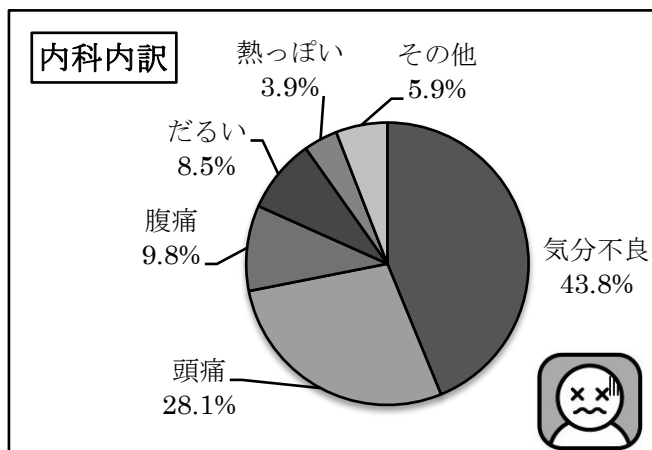
熱中症を予防するためには、何と言っても規則正しい生活が欠かせません。特に、『早寝、早起き、朝ごはん』の生活リズムを実行することで、健康な体は作られます。私たちの体の中の水分量は、体重の約60%です。体から1200~1500mlの水分がなくなると生きていけなくなります。毎日出ていく水分としては、尿、汗や蒸発、吐く息など全部で2700mlが出ていきます。夏は特に汗をたくさんかくので、量も増えていきます。寝ている間にも水分は出ていきます。そのためにこまめに水分補給し、しっかり食事をするのが大切です。

- ◆朝ごはん（パン・牛乳）の場合は、200mlの水分が体に入ります。
- ◆朝ごはん（ご飯・みそ汁・牛乳・おかず）の場合は、500mlの水分が体に入ります。



1学期の保健室の様子(4月~7月12日までの様子)

保健室利用者数は、のべ401名（うち内科的疾患153名、外科的疾患248名）でした。昨年度はのべ736名が保健室を利用しましたので、利用数は減少しています。しかし、外科的疾患では、擦り傷等よりも打撲件数が増えてきています。また、月別に見ると内科的疾患、外科的疾患の両方とも5、6月の来室者が多かったです。運動会の時期には、擦り傷や打撲、捻挫などの外科的疾患が目立ちました。また、6月以降は、気分不良による来室者が増えています。気候の変化による体調不良が多く見られました。睡眠不足や水分不足などで体調を崩すことが多いので、健康管理には、十分気をつけましょう。



肥満度について

<江戸川区では、肥満度+30%以上、-30%以下を対象に生活習慣病予防検診を実施しています。>

定期健康診断のご協力ありがとうございました。すべての健康診断が終了しましたので、「定期健康診断の記録」をお渡ししました。家庭保管となりますので、よろしくお願いいたします。



定期健康診断の記録には、生活習慣病の早期発見や健康な体づくりの目安として、「肥満度」を載せています。肥満度とは、性別、年齢別、身長別の標準体重に対して、自分の体重が何%増しになっているのかを表したものです。生活様式の変化や食事、運動不足等から動脈硬化や肝臓障害など生活習慣病の若年化が進んでいると言われていています。肥満度を参考に身長体重のバランスを考えた生活を心がけるようにしましょう。

肥満度の計算式

$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

- | | |
|-------------|-------|
| ~ -20 | やせ |
| -19 ~ -10 | やせ傾向 |
| -9 ~ 0 ~ 19 | 標準 |
| 20 ~ 29 | 軽度肥満 |
| 30 ~ 49 | 中等度肥満 |
| 50 ~ | 高度肥満 |

