ほけんだより

令和５年５月２４日 No,2
向陽小学校　保健室

あたたかい日が増えてきて、お天気の良い日は汗ばむ季節となってきました。今週末は、待ちに待った向陽オリジナルスポーツオリンピックです。元気に楽しく向陽オリジナルスポーツオリンピックにのぞめるように、けがや熱中症には十分に気をつけていきましょう！

熱中症ってどういうもの？

気温が高くて暑い場所や湿度が高くてむしむししした場所にいたり、運動をして汗をたくさんかいたりすると、体温が高くなったり、水分不足になったりして、体の調子が悪くなってしまうことがあります。これを熱中症といいます。ひどいときには、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあります。

熱中症の主な症状

体温の上昇、めまい、頭痛、
筋肉のけいれん、
手足のしびれ、
はき気、おうと、失神
など

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート

スタート　友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

声をかけてみよう

意識がない・返答がおかしい → 先生を呼ぶ

意識がある → 応急手当をしよう！

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう！

- 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
- 服をゆるめる
- 冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

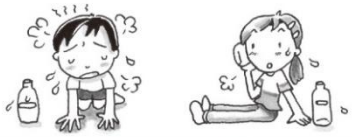
ただし！　無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる？

はい → 水分を補給する

いいえ → 病院へ

症状はよくなった？



いいえ → 病院へ

はい → そのまま安静にして十分に休みます

病院へ

そのまま安静にして十分に休みます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

これからの季節 気をつけたいこと

あつい？さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。

のどがかわいた！の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は５月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

お日さまに注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

たばこを吸わないことが当たり前になる世界を目指そうと、WHO（世界保健機関）によって５月３１日は「世界禁煙デー」と定められています。

日本でも、世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」と定め、禁煙や受動喫煙について考える週間とされています。

たばこの中には、体によくないものがいっぱいある！？

たばこに含まれている体にとってよくない物質は、なんと２００種類以上あります！

その中でも、日本人の死因で一番多い「がん」の原因になる物質も約７０種類も含まれています。

主な体に悪いものたち

一酸化炭素

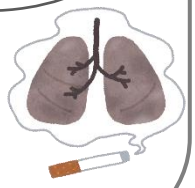
血液中の酸素を運びにくくします。体が酸素不足になり、息切れを起こします。

タール

がんの原因になる発がん性物質を含んでいます。肺を黒くしたり、肺の動きを悪くさせます。

ニコチン

たばこがやめにくくなる原因！体の中の血管を細くして、血液の流れを悪くします。



自分でたばこを吸うよりも、人が吸っているたばこのけむりを吸う方が体に悪いものの量が多いので注意！！

～おうちの方へ～

◆ 健康診断の結果通知について

４月から６月にかけて、各種健康診断を実施しております。健診結果の通知につきましては、すべての健康診断が終わった後、まとめて配付する予定ですので、今しばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。