

ほけんだより 7月号



くわな特別支援学校
保健室

7月に入り、いよいよ夏本番。お祭りやプールなど、楽しいことがたくさんありますが、夏バテや熱中症に注意が必要です。いつも以上に睡眠時間を取り、こまめに水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう！

7月の保健目標

熱中症を予防しよう



普段、みなさんの体は汗をかいて体温を下げています。

しかし、暑さによって体温調節が上手くできず、体に熱がこもることで、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出る「熱中症」になってしまうことがあります。

そんな「熱中症」を防ぐために、できることを紹介します。

室内をすずしく

- ・扇風機やエアコンを使い、温度をこまめに調節する
- ・雨の日など、湿度が高い日には、エアコンの「除湿」機能を使うのも◎



衣服で体温調節

- ・すぐに乾く素材や、首もと・袖口が開いている服を選ぶ
- ・たくさん汗をかいた時には着替える



外に出る時の工夫

- ・帽子や日傘などで、日光をさえぎる
- ・無理をせず、涼しい場所で休けいする



熱中症予防に効果的な水分補給のコツ



①のどがかわく前に飲む

のどがかわくは、「体の中の水分が減った」というサインです。「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体の中の水分が減ってしまっています。そのため、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1時間ごとにコップ1杯程度を目安に水分補給をすると◎



②普段の水分補給は水が麦茶がおすすめ！

緑茶やウーロン茶には、「カフェイン」という成分が含まれています。カフェインは、水分を体の外に出す働きがあるため、補給した水分が体の中に残りにくいです。そのため水分補給には、カフェインが含まれない、水や麦茶を飲むのがおすすめです。

汗をかいた時には、水や麦茶だけでなく、スポーツドリンクや塩分タブレットなども活用して、水分と一緒に塩分を補給しましょう！

すいみん・朝ごはんをしっかりとろう！

すいみんの効果

- ・疲れをとり、暑さに負けない体力を蓄える
- ・体温を調節する力を高める



熱中症予防には、
「すいみん」と「朝ごはん」が大切!!



朝ごはんの効果

- ・水分・エネルギー補給
- *食欲がない日は、少しでも大丈夫
一口でもいいので食べよう



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!
吸った空気です
肺から体を冷やす

一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO
水分が足りないとき血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。

30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

保護者の方へ

①ご家庭でも、熱中症対策をお願いします

表面でも記載しましたように、熱中症を予防するには、規則正しい生活リズム、バランスの良い食事、こまめな水分補給が大切です。学校でも定期的な水分補給や、適度な休憩、外に出る際は帽子を着用するなど心がけていますが、ご家庭でも熱中症対策をお願いします。また、ご家庭での体調不良やいつもと様子が違う場合、朝食の摂食状況、睡眠時間などは、学校での体調不良の際の大切な情報となりますので、引き続き連絡帳等でお知らせいただきますようよろしくお願いいたします。

★熱中症に関するお役立ちサイトのご紹介★

環境省：熱中症予防サイト



熱中症警戒情報やWBGT（暑さ指数）など、正しい気象情報を得ることができます。

一般財団法人 日本気象協会：熱中症ゼロに



熱中症の症状や予防方法、応急処置のポイントを確認することができます。

②専門医検診について

第3回 専門医検診：10月6日(火) 13:30～15:30 (16:00終了予定)

お子さまの生活面や医療面に関して、相談することができます。予約枠に限りがありますので、希望される方は、お早めにグループ担当まで「専門医検診 申込書」をご提出ください。相談は1人30分です。

