

ほけんだより

7月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

7月号

いよいよ夏休みまであと一か月を切りました。これからも暑い日が続きますので、外での活動では帽子を被り、運動も気温が高い日は激しいものは控え、体調と相談しながら行いましょう。塩分・水分補給はのどが渴いたと感じる前に飲むのがポイントです。対策をしていながら暑い日も元気に乗り越えていきましょう！

熱中症を予防しよう

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すくに対処しましょう。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



むし さ 虫に刺されたら・・・



かきむしらない



みず あら なが
水で洗い流す



ひ
冷やす



ひどいときは病院へ

保健室でも虫刺されが理由での来室も出てきました。虫の種類によっても対応が異なりますが、上の4点を基本に応急処置を行いましょう。虫の多い場所へ出かけるときは肌の露出をできるだけ少なくすること、危険な場所は避けることが大切です。



スポーツドリンクを水筒に入れるときは注意!

暑い日に熱中症対策として効果的なスポーツドリンクですが、厚生労働省によると古くなった金属製の容器（水筒やヤカンなど）が酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあるそうです。現在ではコーティング加工されている水筒もありますが、取り扱い説明書を確認し、使用方法を守りながら以下の点にご注意ください。また、水筒の蓋の締めが緩く、カバンの中でこぼれて教科書や床がベトベトになってしまうこともありますので、登校前に必ずご確認くださいようによりしくお願いいたします。

- ① 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- ② 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- ③ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- ④ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること
- ⑤ 水筒の蓋がしっかりとしまっていることを確認すること

