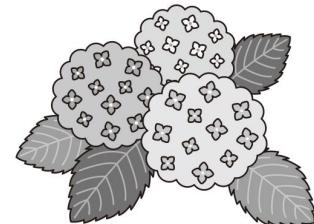


ほんたより

令和4年
富山市立奥田北小学校
保健室 第3号

少しづつ気温が高くなり、蒸し暑い日が続いていますが、子供たちは元気に学習や運動に取り組んでいます。こまめな水分補給を呼びかけ、汗の始末をしっかりと行い、熱中症を予防していきたいと思います。体格や運動量に合った水分補給ができるよう、水筒の容量にも配慮をお願いします。また、体育の後の汗の始末ができるよう、汗拭き用のタオルも用意をお願いします。



もうすぐ水泳学習が始まります

6月下旬から、子供たちが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳は全身運動で、体を鍛えるにはとてもよい運動ですが、健康状態が悪いときに入水すると、病気を悪化させたり、思わぬ事故につながったりします。内科、眼科、耳鼻科の検診で異常が見つかった人や、けがや慢性疾患等で通院している場合は、主治医の先生の指示に従ってください。受けた指示・指導内容につきましては、担任にもお知らせください。

<p>病気・けがある人は、 主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なところがあるときは、主治医に相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p>  <p>水泳は他の運動に比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も、早く寝ましょう。</p>	<p>朝ごはんをしっかりと食べましょう</p>  <p>一日のエネルギーのもとなる朝ごはんを、しっかりと食べてきましょう。水泳はかなりのエネルギーを使います。</p>
<p>からだを清潔に しておきましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。前日の入浴、また、プール前後のシャワーも念入りにしましょう。爪が長い人は短く切っておきましょう。</p>	<p>朝の健康チェックを 忘れずにしっかりと</p>  <p>顔色はよいか、のどの痛みや熱、頭痛、腹痛の症状はないかなど、朝の健康状態をチェックしましょう。</p>	<p>準備運動を しっかりと行いましょう</p>  <p>全身の筋肉をほぐし、けがを予防しましょう。</p>

熱中症に気を付けよう！

熱中症にならないために！

- ① 人との距離を確保できる時や、会話をしない時はマスクを外そう。
- ② こまめに水分をとろう。
- ③ 外に出るときは、つばの広い帽子をかぶろう。
- ④ 通気性、吸水性のある素材の服を着よう。
- ⑤ 日頃から睡眠や栄養をとって体力を付けよう。



運動中の熱中症を防ぐポイント！

- ① 運動中はマスクを外そう。
- ② 休憩は30分に1回とろう。
(30分に1回は涼しい場所で15分程度の休憩をとろう。)
- ③ 体育館（室内）でも油断しない。
(体育館の中でも熱中症になります。窓を開けて風通しをよくしよう。)
- ④ 水分をこまめにとろう。（運動前、休憩中、運動後等、こまめに水分をとろう。）
- ⑤ 無理をしない。（睡眠不足や疲れているときは、無理をしないで休もう。）



熱中症の応急処置

次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な処置をとります。

熱けいれん

大量の発汗があり、水だけを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。四肢や腹筋のけいれんが起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身のだるさ、めまい、吐き気、嘔吐、気を失うなどの症状が起こる。体温はそれほど上がらない。

熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温で様々な意識障害が起こる。ふらつく、転倒する、立ち上がりがれない、意識がもうろうとしているなどの場合は危険な状態である。

- ☆ 涼しい場所に運ぶ
- ☆ 衣服をゆるめて寝かせる
- ☆ 体を冷やす
- ☆ 水分を補給する

水1ℓに対して食塩1～2gを入れる。



回復しなければ、救急車を呼ぶ！

すぐに救急車を呼ぶ！

救急車到着までの間

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。水をかけたり、濡れタオルを当てたりしてあおぐ。

頸部、脇の下、足の付け根等の大きい血管を冷やすのも効果的です。



病院へ！

吐き気や嘔吐等で水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

病院へ！

体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ、一刻も早く搬送しましょう。