

# 保健だより

夏休み号



岩国市立本郷小中学校  
令和2年7月20日  
保健室

待ちに待った夏休みが始まります！！1学期は新型コロナウイルスの関係で、行事の中止や変更などいつもと違う学校生活でした。毎日の朝の検温やマスク着用に協力してくれて、ありがとうございました。夏休み中も引き続き、検温・体調チェックをお願いします。

## 夏休み中も元気に過ごすために

規則正しい生活で、元気な体をキープしましょう！

### 早寝・早起き

夜更かしをすると、朝起きる時間が乱れる可能性が出てきます。リズムづくりは「朝」が大切！！毎日同じ時間に起きるようにしましょう。



### 毎日3食、同じ時間に

栄養バランスの良い食事をこころがけましょう。朝ごはんは、1日の元気の源！必ず食べよう。暑くて食欲がない時は、食べられそうな物を少しでも食べましょう。



### 体を動かそう

毎日、学校生活と同じくらい体を動かすようにしましょう！朝や夕方に、家の近くを散歩するのもOK!!熱中症の予防を忘れずに！！ダラダラした生活をしないように注意。



### さらに！感染症を予防するための新習慣！



毎朝の検温をしよう



朝食を食べよう



清潔なハンカチを毎日持とう



顔やマスクを触らないように



睡眠をしっかりとうろう

## 熱中症に気をつけて！

熱中症は、夏の暑い日差しの下や、風通しの悪い蒸し暑い場所などで長時間活動すると、体温の上昇、体の熱を外に逃がせない、水分・塩分を失うことなどによって起こります。子どもは代謝が活発で、かつ体温調節機能が未熟であるため、熱中症になりやすくなります。

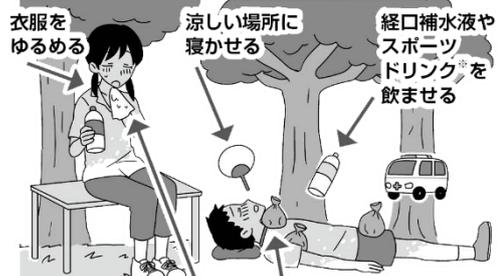


| 熱中症の重症度 | 症状                                      | 対応   |
|---------|---|--|
| 1度      | 汗をかくために皮膚血管が拡張し、血圧低下。脳の血流が減少する          | 症状→立ちくらみ、めまい、頭痛<br>対応→安静にし、水分を補給する   |
| 2度      | 大量の発汗により、水分・塩分を失い、脳への血流も不足する            | 症状→頭痛、めまい、おう吐、筋肉痛、脱力感、体温が38度以上に上昇<br>対応→水分・塩分を補給し、安静にする                            |
| 3度      | 脱水が進行し、汗をかかなくなるため、熱の放散ができず、体温が40度以上に上がる | 症状→意識がもうろうとする<br>対応→体の太い血管(首、脇、足の付け根)を中心に、全身を冷やす。できるのであれば水分・塩分を補給する。必要に応じて酸素吸入を行う。 |

※応答がない、言動がおかしい、意識がはっきりしていても水分補給ができないなどの場合は危険です！119番しよう！

### 応急処置のポイント

軽度 重度



ぬらしたタオルで体をふく

体(首、脇、足の付け根など)を冷やす