



ほけんだより 8月

8月に入りました！みなさん、元気になっていますか？毎日 30℃越えの厳しい暑さが続いています。熱中症に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。

夏休みのしおりに「夏休み生活チェック」を貼っています。期間は、8/5～8/11と8/26～9/1の2週間です。忘れずに取り組みましょう。また、この期間だけでなく、日ごろから規則正しい生活を心がけましょう。



気をつけて！水難事故！！

毎年、海や川、プールなどの水辺で起こる水難事故が発生しています。遊びに行くときは、必ず保護者と一緒に行きましょう。また、水の浅い場所でも、急に深くなったり、足がつったりしておぼれる可能性があります。大事な命を守るために、十分気をつけて、楽しく過ごしましょう。



もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

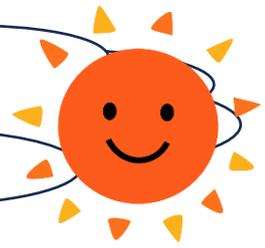


これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



まだまだ、熱中症対策！！



子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体が熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いいため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに帽子をかぶらせる水分補給をさせる

風通しの良い服を着せるなど

目日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする



目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。



夏休みの課題は順調に進んでいますか？

計画的に取り組みましょう。