

ほけんだより 9月



2024.9.2
玖珂中 保健室

2学期スタート！と共に体育祭の練習も始まります。まだまだ暑さは続いていて熱中症が心配されます。熱中症について起こりやすい条件や予防・症状の知識を身につけ、早めに対策ができる自己管理の力を高めましょう！

1 どんなときに熱中症になりやすいの？（条件）



水筒は必ず
持ってこよう

1 環境

- 気温が高い
- 日差しが強い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日

2 体調・服装

- 体調が良くない（発熱・下痢など）
- 睡眠不足
- 朝ごはんを食べていない
- マスクをしたり、たくさん着こんでいる（熱がこもる）

3 行動

- 十分な水分補給をしていない
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業

2 予防はどんなことをするの？ 予防することで熱中症を防ぐことができます！

1 こまめな水分補給をする

のどがかわいてからでは遅い！その前に水分補給をする。
麦茶やスポーツドリンクなどが望ましい。

2 無理をしない

体調が悪くなりそうと思ったら無理せず休む。
体調が悪くなったら、まわりの人に助けを求める。

3 睡眠・栄養・運動・規則正しい生活習慣で体力をつける

自分の体調を知り、調整する自己管理能力を高める。

4 暑さに慣れる体づくりをする



3 熱中症になると、どうなるの？

【重要】保護者の皆様へ

学校でも熱中症予防に十分配慮いたしますが、万が一のことと考えられますので、連絡先に変更がありましたら担任までご連絡をお願いします。



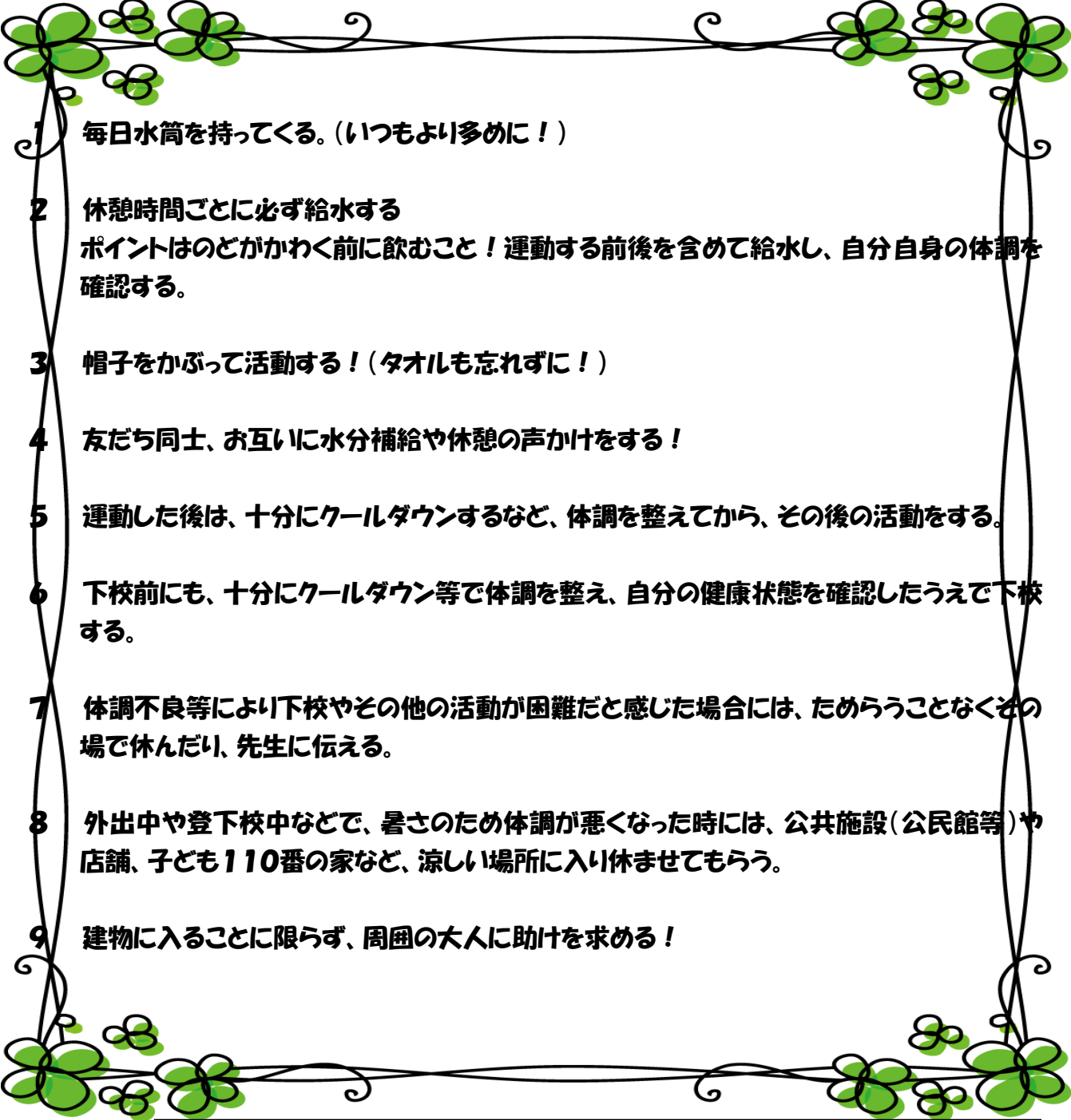
もしもこんな症状が出たら周りの人に伝えてください。周りの人は先生を呼びに行くことや保健室に連れていくなど、早めに応急手当が受けられるようにしてください。応急手当は、涼しい場所へ移動して水分を自分で飲ませます。水分が飲めないときは救急対応が必要です。さらに両脇や首筋などに氷を当てて体を冷やします。



裏面に「熱中症予防～体育祭バージョン～」を掲載しているのでご覧ください！

体育祭の練習が始まります！

熱中症予防を心がけましょう！！

- 
- 1 毎日水筒を持ってくる。(いつもより多めに！)
 - 2 休憩時間ごとに必ず給水する
ポイントはどがかわく前に飲むこと！運動する前後を含めて給水し、自分自身の体調を確認する。
 - 3 帽子をかぶって活動する！（タオルも忘れずに！）
 - 4 友だち同士、お互いに水分補給や休憩の声かけをする！
 - 5 運動した後は、十分にクールダウンするなど、体調を整えてから、その後の活動をする。
 - 6 下校前にも、十分にクールダウン等で体調を整え、自分の健康状態を確認したうえで下校する。
 - 7 体調不良等により下校やその他の活動が困難だと感じた場合には、ためらうことなくその場で休んだり、先生に伝える。
 - 8 外出中や登下校中などで、暑さのため体調が悪くなった時には、公共施設（公民館等）や店舗、子ども110番の家など、涼しい場所に入り休ませてもらう。
 - 9 建物に入ることに限らず、周囲の大人に助けを求める！

表面に「ほけんだより9月号」を掲載しているので見てください！