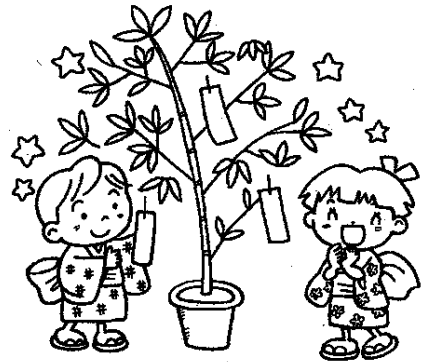


7月 ほけんだより

平成30年7月2日
さいたま市立中島小学校 保健室

7月7日前後の夜9時頃。東の空に見える、特に明るい星が、織姫星（ベガ）と彦星（アルタイル）です。新月なら、間を流れる天の川も見えるかもしれませんね。

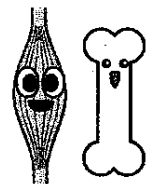
笹に短冊をつるしてお願い事をする七夕。その起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道や裁縫の上達を祈っていたそうです。「お願い」というより「目標」に近かったのです。もうすぐ夏休み。子どもたちにも、目標を持っていろいろなことにチャレンジしてもらいたいと思います。



第1回学校保健委員会を 開催しました

6月13日（水）に、平成30年度第1回学校保健委員会を開催しました。今回は「子どもたちの健康の実態とその対策方法を考える」というテーマで行いました。内容は、以下の通りです。

- 報告 「平成30年度 定期健康診断結果について」
養護教諭 大畑 悠子
- 「平成30年度 新体力テストの結果について」
体育主任 中丸 裕人
- 実習 「おうちでできる！親子でできる！
体づくり運動をやってみよう！」



感想の一部を紹介します



- 現代の子どもたちの抱える問題や運動器検診が導入された理由がよく分かった。
- 子どもの運動能力についても、親が何でもやってしまうのではなく、いろいろ自分でやらせたり、テレビやゲームばかりにならないように体を動かす機会を作ったりしたいと思った。
- 中島ピクスを実際に体験できてよかった。中島小では、雨の日でも体を動かす工夫をされていることにとても感心した。
- 外遊びよりも習い事や室内遊びが多くなるこの時代の子が、もっともっと外で伸び伸び動き回れる環境を作っておけることが必要だと思った。

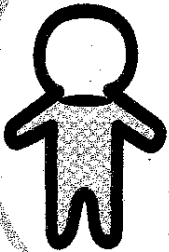


熱中症に注意!!

暑い日が続いています。きちんと水分補給をしていますか？熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。体調を整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。

STOP 熱中症 TRY 水分補給

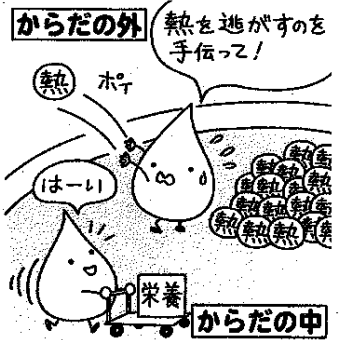
水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを選び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。

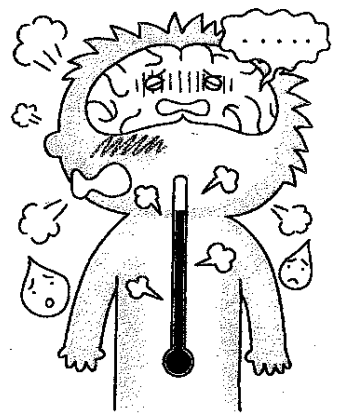
暑くなると...

暑熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q 何を飲めばいいの？

A 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q いつ飲めばいいの？

A のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状		熱中症になってしまったら
I度	<input type="checkbox"/> めまい	● 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
	<input type="checkbox"/> 失神	
II度	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	● 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ	
III度	<input type="checkbox"/> 気分の不快	● 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 頭痛	
II度	<input type="checkbox"/> 倦怠感	● II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
	<input type="checkbox"/> 吐き気	
III度	<input type="checkbox"/> 嘔吐	● III度の症状がある
	<input type="checkbox"/> 虚脱感	
III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	● しっかりと聞かせる?
	<input type="checkbox"/> けいれん	
III度	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	● 119!
	<input type="checkbox"/> 高体温など	

