ほけんだより 5月

令和 6 年 5 月 31 日
四万十町立七里小学校

5月も最終日になりました。みなさんにとってどんな 1 か月だったでしょうか。

さて今日5月31日は「世界禁煙デー」です。これはタバコが吸っている人だけではなく、周りの人の健康にも大きな影響を及ぼすことから、たばこによる害を少しでもなくすために定められました。今日から 6月6日までが禁煙週間になっているので、友達やお家の人と一緒にたばこ健康の関係について目を向ける機会にしてみてくださいね。

晴れている日はぐっと気温が高くなってきましたね。この季節に多くなってくるのが熱中症です。熱中症は夏だけに起こるものではありません。暑くなり始める今から、正しい対処方法を知って熱中症を予防しましょう！

そもそも熱中症ってなに！？

高い温度の中にいることによって**体の中の水分や塩分(ナトリウム)が減って**しまい、**体温が上がったり、体の中の大切な臓器が高温な状態になる**ことによって発症する障害をまとめて熱中症といいます。

ここで特に知っていてほしいのが・・・
・熱中症は**命の危険を引き起こす**ものです！
・**応急処置を知っていれば、重症になることを防いだり後遺症を減らすことができます！**

つまり・・・

熱中症は、予防法を知り、取り組むことができれば必ず予防できる！

	症状	症状からみた診断	重症度
Ⅰ度	・めまい、失神　・筋肉痛・筋肉の硬直 ・手足のしびれ　・気分の不快感　など	熱失神 熱けいれん	軽
Ⅱ度	・体がぐったりする、力が入らない ・頭が痛い　・吐き気がする　など	熱疲労	
Ⅲ度	・反応がおかしい　・体に触ると熱い ・けいれん(体がガクガクと動く)　など	熱射病	重

どうすれば熱中症を予防できるかな？

熱中症予防のポイント

【その 1】暑さをさける工夫をしよう！

・暑い日は無理をしない
・外に出るときはかならずぼうしをかぶる
(頭の温度を約10℃下げることができる)
・すずしい服を選ぼう
・上手にクーラーや扇風機を使おう

【その 2】こまめに水分と塩分を補給しよう！

・水を飲めば体温は下がる
・のどが渇いてからではなく、定期的に水分をとろう
・飲む水の温度は 5～15℃が好ましい
・しっかりごはんをたべよう
(食事からの水分・塩分補給はとても大切。特に朝ごはんを食べないでいると、すでに朝から水分も塩分も足りず脱水状態で学校に来ていることに･･･)

【その 3】体調不良は熱中症の原因に！

・睡眠不足やかぜ気味のときなど、ふだんと体の調子が違う時は要注意
→規則正しい生活習慣がとても大切

【その 4】体の調子がふだんと違う時は、すぐに周りの人に伝えよう！

・自分の体を一番よく知っているのは自分自身です。少しでもふだんと違うと感じたら、すぐに家族や先生や友だちなど周りの人に知らせましょう。

ちょこっとトーク　～熱中症とプールは関係ないの？～

水の中に入っているため、プールの時は熱中症は起こらないのでは･･･と思いがちですが、プール(水中)でも熱中症は起こります。とくに屋外プールでは、暑い夏は気温が上がると水温もぐっと上がります。そうすることで体内に熱がこもり、知らないうちにたくさん汗をかいています。またプールに入っているときは口の中が水で濡れたりして、のどが渇いていることに気付きにくくなります。

→プール(水中)に入っていたとしても、こまめな休憩をとり水分補給を忘れずに！

今日の誕生花は「ルピナス」
花言葉は「想像力」「いつも幸せ」などがあります。
みなさんにとって「しあわせ」なときはどんなときでしょうか？ ☺