

ほけんだより 7月

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊をかざりますね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織り姫にあやかって、上達したいことを書く風習から生まれたと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習や学習に励んでみてはどうでしょうか。特に夏の大会に出場するみなさんは、熱中症に気をつけつつ、練習をがんばってくださいね♪自分のベストが出せますように…！

熱中症に注意！



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



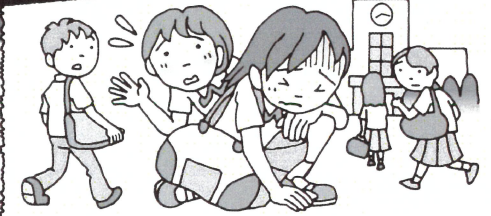
夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している

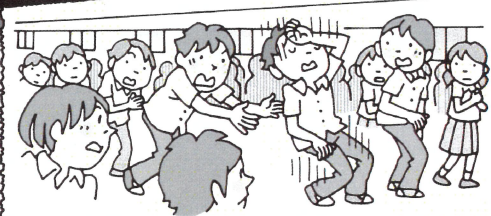


学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはらは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！



たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



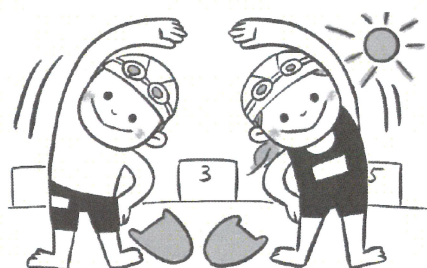
水泳指導が始まります



プー^{じゆ}ル授^{ぎよ}業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

* 3つの約束 *

- ①先生の指示をよく聞きましょう。
- ②ぼうし・タオル・ブラシなど、直接体に触れるものは、自分のものを使います。貸したり、借りたりしません。
- ③プールのあとは、しっかりシャワーをあびましょう。



おうちの方へ



以下のような病気の時は、医師の指導・助言のもと参加するようお願いします。

また、状況把握と今後の指導のために、必ず学校へご連絡ください。本日、学校感染症一覧表も配布しています。あわせてご確認ください。

★咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる飛沫感染。出席停止の感染症です。

《症状》

- ・39度以上の高熱
- ・目の充血や目やに(結膜炎の症状)
- ・のどの痛みや腫れ(咽頭炎の症状)

★流行性角結膜炎

目とまぶたの裏側を覆っている結膜に、アデノウイルスが感染して起きる炎症。これも出席停止の感染症です。

《症状》

- ・まぶたの腫れや異物感、痛み、充血(発熱や下痢を伴うことも…)

★アタマジラミ

アタマジラミという小さな虫が寄生して頭皮の血を吸い、髪の毛に卵を産みつけます。清潔にしている場合でも、触れる機会があれば誰にでもうつります。アタマジラミ専用の薬やシャンプーでの駆除を、お願いします。

★水いぼ

1~3mm程の白いイボができます。タオルや物品を共有する(触れる)ことでうつります。もし症状がある場合は、その都度ご相談ください。