

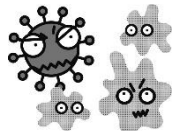
ほけんだより 7月

新座市立池田小学校
保健室
R7.7.1
No.4



今年は6月でも真夏のような暑い日が多くみられました。これから本格的に梅雨が明けるとさらに暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。また、こまめな水分補給と適切な休憩などにより熱中症にならないように気をつけましょう。

食中毒に気をつけましょう



食中毒は6月～9月にかけてよく発生します。特に梅雨の時期は湿度が高く、食べ物がいちみやすいので、食中毒の危険性が増します。「食中毒」というのは、食べた物にいた細菌やウイルスが原因で、下痢や吐き気がしたり、熱が出たりすることです。

食中毒にならないために

原因となる細菌やウイルスを…



つけない	増やさない	やっつける
食材や自分の手、まな板などの調理器具をよく洗ったり、消毒しましょう。 	調理をしたらなるべく早く食べるようにしましょう。食品を保存するときは常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に入れましょう。 	食材の中心まで、十分に加熱しましょう。特に、肉類は中心部までしっかり加熱しましょう。 

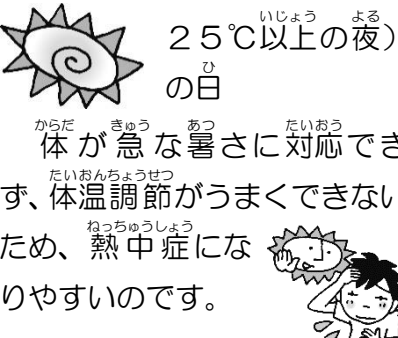
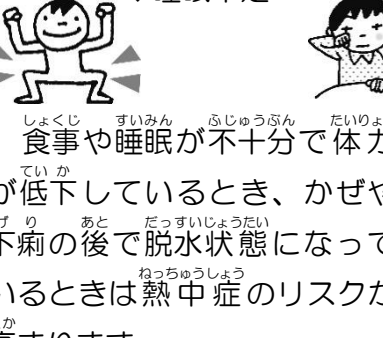
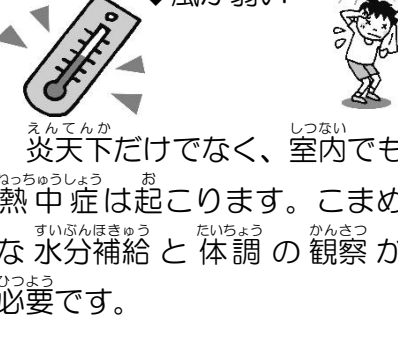
保護者のみなさまへ

病院での受診をお願いします！！

6月6日で定期健康診断が終了しました。受診の必要がある児童には「結果のお知らせ」を配付いたしました。（歯科健診の結果は異常のあるなしにかかわらず、全員に配付しています。）まだ、「結果のお知らせ」がお手元にある場合は早めの受診をお願いします。特に、むし歯は自然に治ることはありません。乳歯のむし歯であっても、口の中のむし歯菌が増殖しているので永久歯もむし歯になりやすかったり、歯並びに影響が出たりします。必ず受診するようお願いいたします。

ねっ ちゅう しょう ちゅう い 熱中症に注意！！

ねっちゅうしょう たか 熱中症のリスクが高くなるのは、このようなときです

気象条件 ◆ 暑くなり始めの時期 ◆ 急に暑くなった日 ◆ 熱帯夜（最低気温 25℃以上の夜）の日 からだ きゅう あつ たいおう 体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。 	体調 ◆ 食事をきちんととっていない ◆ かぜや下痢の後 ◆ 睡眠不足 しょくじ すいみん ふじゅうぶん たいりよく 食事や睡眠が不十分で体力が低下しているとき、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは熱中症のリスクが高まります。 	環境 ◆ 気温が高い ◆ 湿度が高い ◆ 日差しが強い ◆ 風が弱い えんてんか しょうた 室内でも炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給と体調の観察が必要です。 
--	---	---

ねっちゅうしょう 熱中症の初期症状

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- 気分が悪い、ボーっとする
- こむら返り（足をつるなどの症状）

＜対処法＞

すず ばしょ きゅうけい 涼しい場所で休憩をとり
すいぶん えんぶん ほきゅう 水分や塩分を補給しましょう。

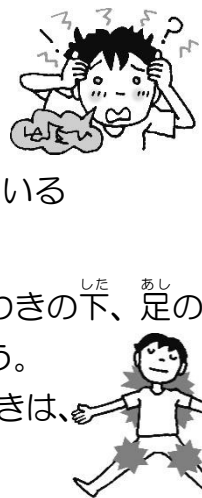


さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい
- 意識がもうろうとしている

＜対処法＞

ふと けっかん くび した あし 太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。
しょうじょう 症状がよくならないときは、きゅうきゅうしゃ 救急車を呼びましょう。



すい ぶん ほ きゅう 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサインです。これは、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかないで無視してしまうと熱中症になる可能性もあるのでのどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

いっもより すい ぶん 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

うんどう ぜんご とちゅう 運動の前後・途中

ね まえ お あと 寝る前や起きた後

にゅうよく ぜんご 入浴の前後

