



令和6年7月5日(金)

No.4

辺土名小学校

保健室

7・8月の保健目標 「病気の治療をしよう！」

1学期も残すところ2週間となりました。この1学期はみなさんにとってどのような学期でしたか？ 楽しく元気に学校生活を送ることができた、と感じてくれたらいいなあと思っています。

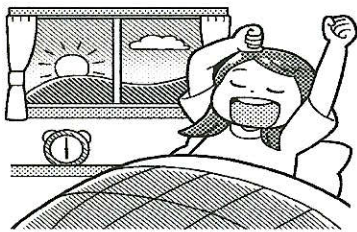
一気に暑くなりました。校外で学習することも多いです。こまめにお水を飲んだり、休憩したり、早く眠ったりして暑さから体を守りましょう。残りの1学期、元気に頑張るぞ~!!!

★☆☆★ 『すいみん』は健康の基本です ★☆☆★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

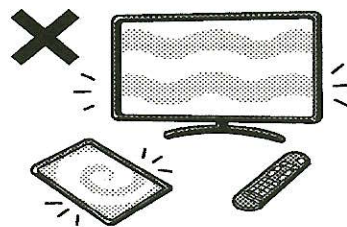
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2024

熱中症警戒アラート 要注意！

「熱中症警戒アラート」とは？

「暑さ指数」**33**以上が予想される場合に出る

暑さ指数 (WBGT)



気温



湿度



輻射熱

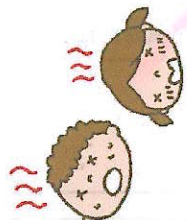
1 : 7 : 2

	危険	31~	運動は原則中止
	嚴重警戒	28~31	激しい運動は中止
	警戒	25~28	積極的に休憩
	注意	21~25	積極的に水分補給
	ほぼ安全	~21	適宜水分補給

とてもあつい日です。「なんだか体の変だな」と感じたら、大人へ伝えましょう。

ほうし・水とう・きゅうけい 忘れずに~!

熱中症



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などに医療機関を受診してください。

I度 [軽症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- ほとんど汗をかか
- 手足のしびれ
- 気分不快感



II度 [中等症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ



III度 [重症]

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真つすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- 汗が出なくなる（発汗停止）



応急処置のポイント

体を冷やして、水分補給

1 涼しい場所に移動し、おおむけに寝かせる
クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、おおむけに寝かせます。

2 身体冷却
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をかやします。肌には水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。

3 水分摂取
脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすめです。

何が正しいの？

乳幼児

●アクアライト®ORS
●授乳中の児は母乳やミルク

●乳児 30~50ml/kg
●幼児 300~600ml/日

●学童~成人 500~1000ml/日

●ORS-1*
なれば市販のスポーツドリンクや味噌汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。

●自家製ORS
しょうゆ 3g、塩 20~40g、水 1L、ORS

10のみに砂糖を大さじ2~4杯（20~40g）+食塩小さじ0.5杯（3g）を溶かせば自家製ORSの出来上がり。

●意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

自家用車ですぐに受診

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

再度熱中症は使っていないの？
熱中症の発熱 → 下がらない
頭痛 → 鎮痛効果あり

くったり感が強ければ救急車でもOK

II度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。
救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

119番

