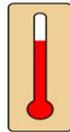




いよいよ明日から夏休みですね。

夏日、真夏日となる日も増え、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は、体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。子供たちには、水分補給や体調管理を行って、暑さに負けずに楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。



## ★熱中症対応フロー

熱中症が起きた際にどのような対応をすべきかをまとめました。万が一の時の対応に役立ててください。

### ※熱中症を疑う症状

- ・四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ・頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ・突然座り込む、立ち上がれない 等

※質問をして応答をみる

- ここはどこ？ ●名前は？ ●今何をしている？

- 応答が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい

意識障害を確認

あり

なし

すぐに診療所へ連絡

- ・涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめて寝かせる



### ☆脱衣と冷却

※迅速に体温を下げる事ができれば、救命率は上がる。

医師の到着までの間積極的に体を冷やす。

（水かける、濡れタオルをあてて扇ぐ、氷やアイスパックで首、脇の下、足の付け根等の大きい血管を冷やす 等）

水分補給ができるか確認

できない

できる

### ☆水分・塩分を補給する

●水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給する。

●熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）等の濃いめの食塩水を補給する。

症状改善しない

症状改善

体を冷やす等して経過観察をする。

**病院へ！** 体を冷やししながら、一刻も早く搬送する。

⇒裏面に続きます。

# 小中合同学校保健委員会



7月8日（金）に開催いたしました。

学校保健委員会とは、学校と家庭及び地域社会を結ぶ組織として、児童生徒の健康づくりの推進、及び学校・家庭・地域の教育力の充実を目指すものです。

今年度第1回目の内容は、各校養護教諭より「定期健康診断の結果報告」、学校歯科医の古市哲也先生より「歯科指導について」、学校医の戸田美波先生より「運動器の健康について」でした。

## 「運動器の健康について」

今回、このテーマで戸田先生にお話をさせていただくにあたって、事前に児童生徒に「運動に関するアンケート」を実施いたしました。

子供たちの多くが「運動が好き」「週の半分以上運動（体を動かす遊びを含む）」と回答している中、運動前後の体操やストレッチが疎かになりがちなことや、「疲れがとれない」と感じる児童が低学年・高学年共に50%いることなどがわかりました。

日本は長寿国で有名ですが、「終生すこやかに生きる」ためには、子供の時から運動器の健康を推進していく必要があります。戸田先生にお話していただいた内容を少し紹介させていただきます。



### ★オーバークースによる運動器疾患の予防

- ・栄養バランスのとれた食事。
  - ・十分な休憩・休息の時間をつくる。
  - ・準備運動と整理運動を必ず行う。
  - ・週2日以上 of 休養日を設ける。
  - ・個々の体力や運動能力に合わせた対応を。
- （痛みや疲労度のチェックを行い、無理をさせない）

### ★運動習慣のメリット

- ・健康な骨格をつくる。
- ・心配機能が強化される。
- ・脳の運動制御機能や知的機能を発達させる。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・自信や積極性が育まれ、マナーが身に付く。
- ・仲間との肯定的な関わり方、コミュニケーション能力が身に付く。



良い運動習慣は子供たちの心身の発育・発達に欠かせないものです。子供たちの運動の「しすぎ」「しなさすぎ」を避けられるよう、学校と家庭の両面から支援をしていければと思います。

### ★ほけんの夏休みの宿題

- ①おはようカード（毎日）
- ②親子で歯垢染色（1回）

必要に応じて、保護者の方に御記入いただく部分もあります。御確認ください。

### ★「手を洗おう、きれいな手！」ポスター大募集！

- 募集内容：・B5～A3サイズの画用紙。縦・横問わず。
- ・「手を洗おう、きれいな手！」
  - 「せっけんできれいに洗おう」等の標語を入れる。
  - ・画材は自由。（絵の具、色鉛筆等）

提出日：9月1日（木）（2学期始業日）に多喜川まで。

