

## 健康手帳についてのおねがい

〈1年生〉(2年生)≪3年生≫【4年生～6年生】各学年のページをご記入の上、7/16(月)までに学級担任へご提出ください。

- ① 健康診断結果に保護者印 〈P.2〉 (P.2) ≪P.2≫ 【P.3】
- ② 身長と体重バランスグラフへ自分の値を転記 〈P.4～5〉 (P.4～5) ≪P.4≫ 【P.4】
- ③ 身長と体重を P.2～3 から転記 〈P.7〉 (P.7) ≪P.5≫ 【P.5】
- ④ 歯の検査結果に保護者印 〈P.19〉 (P.19) ≪P.17≫ 【P.17】
- ⑤ 健康のめあてを記入 〈P.24〉 (P.24) ≪P.23≫ 【P.22】
- ⑥ 生活のふりかえり 〈P.24～P.25〉 (P.24～P.25) ≪P.23～P.24≫ 【P.22～P.23】

## もうすぐ夏休み!!

夏休みの時期は、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体力を消耗してしまったりと体調を崩しやすくなります。

学校に来ていた時と同じように、生活リズムをくずさないように工夫しましょう。

また、むし歯がある人は夏休み中に治療しましょう。むし歯がない人も、歯の定期健診をかりつけの主治医にさせていただくと予防歯科となりますね。

予防の基本は  
手洗い!



## 夏の感染症に気をつけよう!

### 感染性胃腸炎

ノロウイルスが代表的。食べ物や感染者の排せつ物から手指を介して感染する。



### 手足口病

手足の水疱(水ぶくれ)と口内炎ができる夏かぜの一種。少しの下痢と、発熱あり。5日ほどで回復する。



### 伝染性紅斑(りんご病)

せき、鼻汁、微熱などの症状の後、頬に赤い発疹が出て、全身に広がる。発疹が出る頃には感染力はない。



## 熱中症を予防しよう!

熱中症はなぜ起きる?

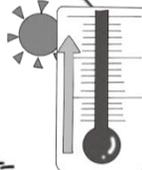
### 体

汗が出ない  
熱が体にこもる  
運動による体温上昇



### 環境

気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった



### 行動

激しい運動  
長時間の屋外作業  
水分補給ができない



どんな症状が出るの?

### 軽度

めまい・立ちくらみ・  
手足の筋肉が痛い  
汗をふいてもふいても出てくる



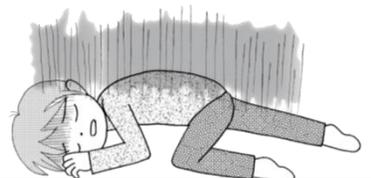
### 中度

頭痛がひどい・吐き気がする  
吐く・体がだるい



### 重度

意識がない・けいれん  
呼びかけの返事がおかしい  
真っすぐ歩けない・走れない  
体温が高い



熱中症かな?  
と思ったら

## 熱中症の応急処置のキーワード

# FIRE

**F** Fluid  
水分(補給)

まずは、涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

**I** Icing  
冷却

「経口補水液」を飲ませる

**R** Rest  
安静

同時に体を冷やし始める!

**E** Emergency  
119 番通報

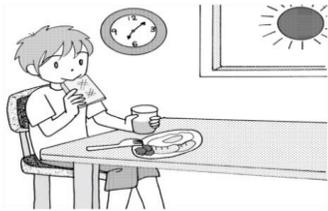
意識がもうろうとしている、けいれんしている、熱が38℃以上ある、手当てをしても回復しないときは、救急車を要請する。



冷やす場所  
首まわり  
わきの下  
足の付け根

裏面へ続く

# 熱中症を予防しよう!



出かける前に朝食と水分補給。外にいるときもこまめに水分補給を!



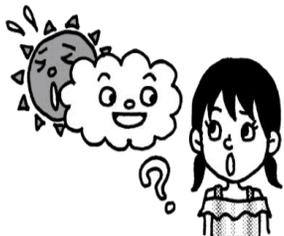
ドライメッシュ  
などの素材

熱がこもらない素材の服を着たり帽子をかぶる



日陰や屋内で体を冷やすように意識して行動する

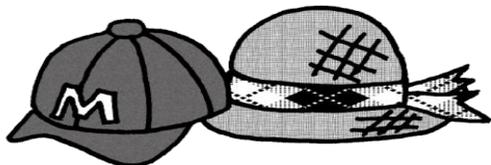
## 紫外線ってなんだろう?



太陽の光の中には目には見えない紫外線があります。この「紫外線」をたくさん浴びると日焼けしたり、熱中症の危険が高まったり、将来大人になってから皮膚がんを引き起こしたり、目を痛めたりする恐れがあります。小学生など子どもの皮膚は未熟で薄く、大人以上に紫外線のダメージを受けやすいといわれています。紫外線は、4~9月にかけて強くなるため、外出時には紫外線対策が必要です。

## 紫外線の防止対策

外出時には帽子をかぶる



帽子のつばが7センチあるものなら、顔にあたる紫外線の60%をカットでき、紫外線に弱い目を守ることができます。

日差しが強い午前10時から午後2時までの間は要注意



日陰は、紫外線量が日なたの半分程度。日差しが強い時間に外で遊ぶ場合は気をつけましょう。

服装は、編み目が詰まった綿やポリエステルがおすすめ



綿やポリエステルは、紫外線をカットしやすい素材。編み目が詰まっていることがポイント。

## 冷房病に気をつけよう

### ★気をつけるポイント★

- 冷やしすぎた部屋に長時間いない
- 冷房から出る風を直接浴びない
- 外の気温との差が大きくなりすぎないようにする



温度差がストレスになったり、体が冷えて血行が悪くなり、だるい、疲れやすいといった症状が出たりします。

## 冷房病を予防する4つのコツ

日頃から運動して汗をたくさんかく



冷房が効いた部屋に長い時間いる場合は羽織るものを持つ



温かいものを飲んだり食べたりする



冷房の温度は25~26℃に。外の気温との差5℃くらいになるようにする

☆特集☆ 夏休みの暑さ対策について考えよう!

### 水筒の中身はスポーツドリンクがベスト!

1時間に2リットルなどの多量な発汗を伴う運動中には、「0.1~0.2%の食塩と4~8%の糖分」を含んだ飲料(スポーツドリンク)がおすすめです。

### 水分補給の量とタイミング

喉が渴いていなくても、30~60分に1回、50~200ミリリットルをこまめに補給しよう!

