

のびのび



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ（軽症）】

手足のしびれ、めまい、たちくらみ、こむらえりなど

→涼しい場所に避難し体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ（中等症）】

吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど

→重症度Ⅰの対応を行い、医療機関を受診する。

【重症度Ⅲ（重症）】

意識がない、返事をしない、けいれん、歩けない、体が熱いなど

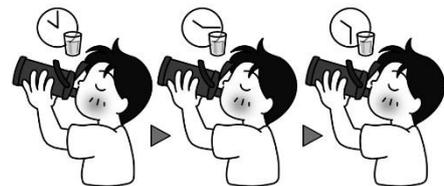
→すぐに救急車を呼び、体を冷やす。（特に首・脇・鼠径部）

プールの中でも…熱中症に気をつけて！

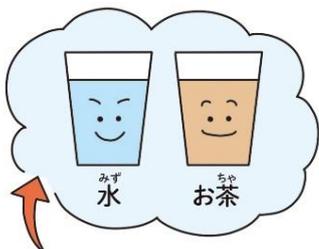


- プールの中では、暑さを感じにくい。
- 実は、たくさん汗をかいている。
- のどの渇きを感じにくい。
- 気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい。

水分補給はこまめに 少しずつ



水分補給のときの注意！



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給をしましょう！

気をつけたいのは、ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を摂りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分も摂りましょう。

また、暑いので冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。冷たいものばかり摂ると、体の中が冷えずすぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう！



なつやす す かた 夏休みの過ごし方

もうすぐ夏休みですね。長いお休みを元気に過ごすためのポイントをお伝えします。また9月に、元気なみなさんにお会いするのが楽しみにしています！

① つバテにならないように



- 学校がある日と生活リズムを変えないで、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- クーラーのかけすぎに注意しましょう。
- ダンスやストレッチなど、少しでもいいので体を動かしましょう。



② つかれをとるために

- 栄養バランスのとれた食事をし、汗で排出されやすくなるミネラルを食事で補いましょう。
- シャワーだけで済ませるのではなく、湯船につかりましょう。リラックス効果も期待できます。



③ やさしい気持ちでお手伝い

夏休みは、お手伝いができるチャンス！洗濯物をたたんだり掃除をしたりなど、自分ができることを少しでもしてみましょう。おうちの人はきっと喜んでくれます。



④ すいぶん・塩分を摂取して熱中症を予防しよう

お茶や水などの水分は、こまめに摂るようにしましょう。



⑤ みんな笑顔で過ごそう

夏休みの間、大きな病気や怪我をすることなく笑顔で過ごせるようにしましょう。

保護者の皆様へ

4月から実施していました健康診断につきまして、ご協力ありがとうございました。結果については、全員に結果一覧を配布予定です。また、受診や治療が必要な場合は、受診のお知らせを別にお渡ししています。受診や治療は、お済みでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用しての受診や治療をおすすめします。特に、むし歯や歯周病の治療などは、一定の時間が必要となる場合もあります。夏休み中に、計画的に治療が終わるように、早めに受診をしていただきますよう、ご協力よろしくお祈りします。

