



# ほけんだより

R6.7.1 国府支援学校 保健室

7月に入るといよいよ夏本番です!暑い日が続くと、汗がでて気持ち悪かったり、体はだるく食欲もでなかったり、なかなか眠れなかったりということはありませんか?しかし、そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。

無理はせずに、しっかりと栄養と休養を取り、その日の疲れはなるべくその日のうちに解消していきましょう。また、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給したり、涼しい場所で休んだりして、熱中症を予防していきましょう。



## 熱中症の症状

### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

### 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

## ★熱中症かも?と思ったら・・・★

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

経口補水液などで  
水分補給

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす

悪化すると命に関わることもあります!  
すぐに周りの人に伝え、これらの行動をとりましょう!



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

## ～熱中症を予防する生活習慣～

### 睡眠をしっかりとり



疲労回復のコツは、  
1日8時間程度の睡眠と  
早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる体操等、軽い運動も効果的です。

### 栄養バランスの良い食事をとる



麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れがとれにくくなります。米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### のどが渇く前に水分補給をする



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など飲むタイミングを決めて「のどが渇く前」にこまめに水分補給をしましょう。



### 【保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～】

今年度の健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんは、その旨を結果通知に記入し、お渡ししております。学校健康診断は、問題や疑いのある児童生徒をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気が異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

もうしばらくすると夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。

