

5月ほけんだより

春日部市立
正善小学校
保健室
平成29年5月15日
NO、2

さあ、いよいよ運動会です。今年も、運動会練習中、体調不良になる人がとても少ないです。当日も、元気に安全に過ごせばいいですね。それには、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」が基本です。しっかり食べ、しっかり寝て、しっかりお風呂で体を清潔にし、当日元気で参加できるようにしましょう。

熱中症に注意

熱中症は、熱い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意といわれています。運動会当日も、暑いかもしれません。大きめの水筒を

用意し、何回でも水分をとってください。また、大きめのタオルなどを用意し、見学の時は、頭と首、肩をおおって日差しをさけるようにしましょう。

光化学スモッグにご用心

光化学スモッグは、車や工場などから出される窒素酸化物などが、紫外線を受けて化学変化を起こしできるものです。晴れて気温が高く、風の弱い日に多く発生します。

光化学スモッグ被害の予防



注意報に気をつけ、発令されたら外に出ない

発令中だとわかったら、室内に入り、窓やカーテンを閉める

水泳、運動は中止する

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** ・めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い
ポーツとする
- 中** ・頭痛、吐き気、体がだるい(けん怠感)、虚脱感、意識がなんとなくおかしい
- 重** ・意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がない、まっすぐに歩けない

このような症状があれば・・・

重症度 I 度

手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ポーツとする

重症度 II 度

頭ががんがんとする(頭痛)
吐き気がする・吐く
からだのだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい

重症度 III 度

意識がない
体がひきつける(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ

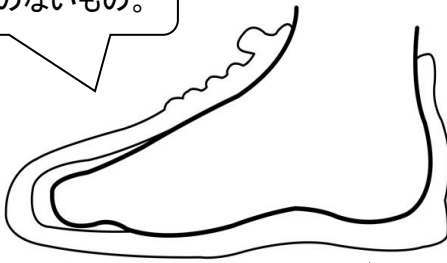
I 度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。

もうすぐ運動会!

運動会に向けて、どの学年も練習が始まりましたね。けがや病気に気をつけて楽しい運動会にできるといいですね。運動をしっかりするために、運動ぐつとくつ下も大切なんですよ。

足のはばや甲の高さが合っていて、しめつけ感のないもの。

つま先は、指で押して指1本分くらいのゆとりがあるもの。



くつのかかとをふんでいませんか? ふんでいると歩きにくくて、くつがぬげやすくなります。転んだりつま先やひざに負担がかかり、いたくなることもありますよ。しっかりはきましょう。

小学生の低学年は、足のアーチ(土踏まず)の発育、形成に大切な時期です。もっとも良いのははだして歩くことですが、ちょっと危険ですよ。くつをはいているときも、はだしに近い状態になるような、良いくつを選びたいものです。