

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2021. 7. 1

こんげつ ほけんもくひょう なつ げんき す
今日の保健目標:夏を元気に過ごそう

がつ なつ ひ ふ たいちょう
7月になり、夏らしい日が増えてきました。みなさん、体調はどう

ですか? 今年ことしの夏も、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策

を同時どうじに行っていかなければなりません。基本的にはマスクをしながら

ら生活をしますが、外そとで動くときには、マスクをはずしましょう。マス

クを外はずしているときは、できるだけまわりの人と距離ひと きよりをとりましょう。

熱中症とは?

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足すいぶん ぶそくになったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害しょうがいが起こることを熱中症ねっちゅうしょうといいます。

熱中症の症状しょうじょうにはめまい、筋肉きんにくのけいれん、手足てあしのしびれ、頭痛ずつう、はき気げ、おう吐となどがあります。重症の場合には、意識いしきがなくなり命いのちに関わることもあるので、注意ちゅういが必要です。こまめに水分すいぶんを(はげしく運動うんどうしたときは塩分えんぶんも)とり、また運動中うんどうちゅうは定期的に休やすみけいして、熱中症ねっちゅうしょうを予防よぼうするようにしましょう。

めまい、はき気 大量たいりょうのあせ



熱中症ねっちゅうしょうの主な症状しゅつじょう: めまい、しっしん、大量たいりょうのあせ、はき気げ、おう吐と、体温上たいおんじょうしよ
う、部分的なけいれん、手足てあしのしびれ、頭痛ずつう、血圧低下けつあつてい かい、意識障害いしきしょうがいなど

水分補給すいぶん ぼきゅうのベストタイミングとは?



「のどが渴かわいた」と感じる水分不足かん すいぶん ぶそくのサイン。これって、実は脱水じつ だっすいが始まる前兆ぜんちょうなのです。気づかなかったり無視むししてしまうと熱中症ねっちゅうしょうになる可能性かのうせいも。

できればこのサインが出る前に水分すいぶんをとるほうが体からだにはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前ね まえや起きた後あご

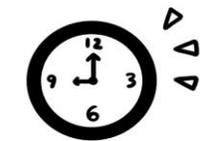
スポーツの前ぜん後ご・途中とちゅう

入浴にゅうよくの前ぜん後ご



マスクをつけていると、マスク内の湿度あじが上がり、のどの渴かわきに気づきにくいので、注意ちゅういが必要です。

熱中症予防ねっちゅうしょう よぼうのキホン!



睡眠すいみんをとる



朝ごはんを食べる



水分すいぶんをとる

マスクの予備よびをもってこよう!

熱中症ねっちゅうしょう予防よぼうのために、暑いときや運動うんどうするときには、マスクをはず

して生活せいかつしていきます。そのため、マスクを落おとしてしまったり、マス

クのひもがきれてしまう人がふえてきています。マスクが使つかえなくな

ったときに困こまらないように予備よびのマスクをランドセルいに入れておしま

しょう。

保護者の皆様へ

あつという間に7月になり、あと3週間程で夏休みに入ります。
1学期の間、俣野小学校の教育活動にご協力いただきありがとうございました。9月から始まる2学期に備え、体と心を休ませてくださいと思います。また、夏休みは様々なご予定があるかと思ひます。3密を避け、必要に応じてマスクを着用するなど感染症予防対策の継続をお願いします。

《健康観察の継続のお願い》

夏休みに入り健康観察票の提出は不要になりますが、新型コロナウイルス感染症対策のため健康観察の継続をお願いいたします。また、6月28日(月)までご記入いただきました健康観察票は万が一感染が判明した場合に感染前の体調の確認を行うことができますので、2週間はご家庭にて保管をお願いいたします。

2学期になり学校へ登校する際には、
忘れずに健康観察票を学校へ持ってきて
下さい。ご協力お願いいたします。



運動に望ましい服装

運動に望ましい服装は、うすくて風通しがよく、あせを吸う素材のものです。剣道の防具など風通しの悪い服を着ていると、熱がにげにくく、体温が上りやすくなるので要注意です。休けい中は防具をゆるめて、熱をにがすようにしましょう。

日差しが強い場合は、必要に応じてぼうしをかぶって、日差しからの熱を防ぎましょう。紫外線対策として日焼け止めクリームもつけるとよいでしょう。また、気温やしつ度が高い場合は、無理をせず運動をひかえることも大切です。



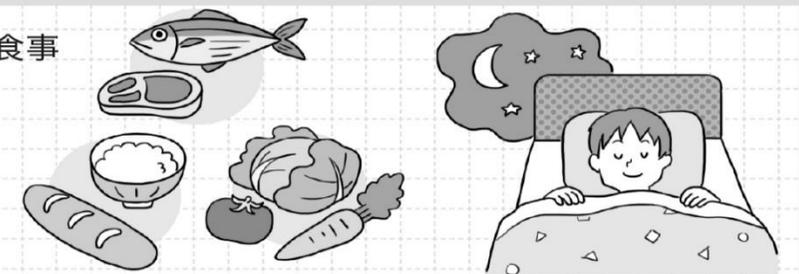
体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」(疫病(病気)を免れる)と言ひます。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言ひます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養(睡眠)
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然(非特異)免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得(特異)免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

