

# ほけんだより 7月・夏休み号

令和5年7月20日  
中野区立塔山小学校  
校長 狩野 裕之  
養護教諭 小野 愛果

7月に入り、暑さがぐっと増してきましたね。  
いよいよあしたから夏休みです！体調を崩さないように元気に過ごしましょう。

夏の始まりは、熱中症に注意が必要です。とくに梅雨明けのころ、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意！！体が熱さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険がとても大きいのです。疲れていたり、体の調子がよくない時には「これくらいなら大丈夫！」と頑張りすぎず、ひと休みすることも大切です。暑さと上手に付き合い、夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

## 暑いときこそ「はだ着」のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなことをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできるのです。

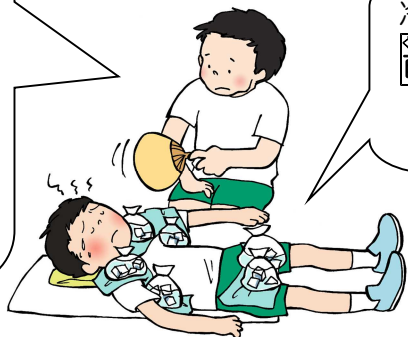
汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



## \*\*\*\*\* 熱中症になってしまったら。。。\*\*\*\*\*

### とにかく冷やす！

太陽の当たらない場所に行き、うちわであおぐ、スプレーで水をかける、ぬれたタオルをあてる、などなど

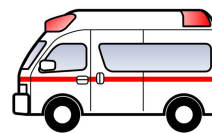


### 冷やすところは

首・わき・足の付け根  
(太い血管がある場所)

### こんな時は119番！！

- ・呼んでも答えられない、または返事がおかしい
- ・手当てをして安静にしても、回復しない



もし急に気持ちが悪くなったり、クラクラしたりしてまったら、下のようなポーズをとってください。無理して動かず、歩けるようになるまでその場で休みましょう。

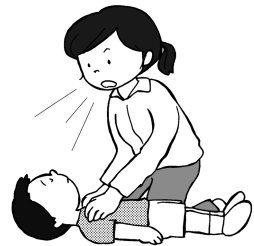
(足の間に頭を入れて、心臓より頭を低くします)



# ～保護者の皆様へ～

## あなたの行動で守れる命があります

今月は緊急時における救急対応の流れを載せました。もし誰かが倒れた時、その場に居合わせた人がすぐに救急処置を行うことで、守れる命がたくさんあります。ぜひ覚えてください。(細かい部分は消防署や各病院で異なることがあります。)



①意識の有無の確認。  
肩をたたきながら、3回ほど声を掛けて応答するか確認する。



②AEDと救急車要請を頼む。  
※とにかく近くの人を呼ぶ！



③呼吸の確認  
顔を近づけて10秒間、胸部が動くか、呼吸音が聞こえるか観察する。



④呼吸なしの場合、心臓マッサージを行う。  
※胸の中央を垂直に圧迫する。  
※立てひざ、肘は曲げない。  
※1分間に100回程度の速さ！



⑤AEDが到着したら、電源を入れ、パッドを装着して解析準備をする。装着している最中も心臓マッサージは続行する。



⑥AEDの指示にしたがって行動する。  
(心臓マッサージを続ける、傷病者を観察する、等)

⑥ショックを行う。  
傷病者には触れない。

## 朝ごはんは夏バテ対策を！

体調不良で保健室に来室した子に「今日の朝ごはんは何を食べてきたの？」と聞くと、ほとんどの人が「パン。」とだけ答えます。「それだけ？」と聞くと「他にもお茶、のむヨーグルト」と続くこともありますが、主食のみで済ませている人が多いようです。毎日忙しい中でも、子供に朝食を摂らせたいという保護者の方の気持ちが伝わります。

9月に入ってもまだまだ暑く、汗が大量に出る時期が続きます。心も体も元気に学校生活を過ごすためには、朝食でミネラルや塩分などの栄養も摂取することが大切です。熱中症予防と夏バテ防止のためにも、ぜひ朝食のパンやご飯にプラスして、りんご、サラダ、など、一品を加えてはいかがでしょうか。保健室からのおすすめは、野菜も塩分も取れる「おみそ汁」です。

## 朝食で「塩分」と「ミネラル」をとりましょう

おみそ汁やりんご、サラダでミネラルやビタミンを補いましょう！

