



夏休みを健康に過ごそう！！

さあ、いよいよ夏休みに入ります。一日一日を大切に、健康と安全に気をつけて有意義な夏休みにしてください。

(1) 規則正しい生活リズムを心がけよう！

人は、暑いところで活動するだけで、たくさんのエネルギーを使い、体の疲れを感じます。体の疲れをとるには、「三度の食事」と「十分な睡眠」が欠かせません。夜更かしや睡眠不足の状態では、体の抵抗力が低下して、熱中症や他の病気を発症しやすくなってしまいます。

夏休みも、就寝時刻と起床時刻を決めて、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えて過ごしましょう。



熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>就寝2時間前から、スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機はしない</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>28度位 2時間位 </p> <p>温度は高めめの28度位、タイマーは2時間位</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります</p>
--	---	---	--

(2) 夏休み中、学校には水筒を持参しよう！

夏休み中は、各自で水分補給用の水筒を持参して、学校の水道水は飲まないようにしてください。



なぜ？ 夏休み中は、学校の水道使用量が減り、給水タンクや途中の水道管に水がたまった状態が続くので、飲料には適さない場合があるためです。

ただし、体育館に設置された『冷水器』は、給水タンクを通らない水なので飲用できます。

(3) 医療機関を受診して、検査や治療をしよう！

内科検診・運動器検診・歯科検診・視力検査・尿検査等の健康診断結果から、専門の医療機関での検査・治療を勧められた人で、まだ受診していない人は、早期発見・早期治療が大切です。夏休み中に必ず受診しましょう！！
そして、2学期始業式の日「受診結果報告書」を学校へ提出してください。



受診のお勧め用紙を配付後、翌日から続々と「受診結果報告書」が提出されています。保護者の皆様にご協力いただきまして、大変ありがとうございました。
群馬県では、今年度から生活習慣病予防対策事業を実施しています。健康診断の結果から医療機関への受診をおすすめしています。また、今後、保健指導等もしていきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

(4) 熱中症を予防しよう!

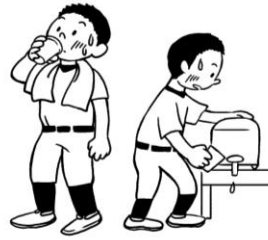
熱中症は、睡眠不足・朝食抜き・下痢・おう吐・生理中・服薬中等の場合に、発症しやすくなります。

毎日の健康管理や、適切な水分補給をして、熱中症にかからないように気をつけましょう。

水分補給のポイント



ジュースではなく水や麦茶を



こまめに飲む



大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

もしもの時には?

熱中症の症状と手当

暑さによって血圧が低下。血のめぐりが悪くなった状態。

重症度Ⅰ度

(熱失神)

- ・気分が悪い、ぼーっとする
- ・めまい、立ちくらみがある

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。



汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

重症度Ⅱ度

(熱けいれん)

- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返りがある (足がつる) (痛い)

手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。



汗をたくさんかき過ぎて、脱水症状を起こしている状態。

重症度Ⅲ度

(熱疲労)

- ・頭ががががする (頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい (倦怠感)
- ・意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

(熱射病)

- ・意識がない
- ・体がひきつる (けいれん)
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い



命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。