

ほけんだより



令和6年6月26日

第4号

粟島浦小中学校保健室

あっという間に1学期も終わりに近づいてきましたね。7月には水泳授業が始まります。海での水泳授業を見るのが初めてなので、とてもワクワクしています。きっとみなさんも楽しみにしているのではないのでしょうか？水に浸かっているだけでも、水温が高い、気温が高い、体調が悪いなどの要因が重なると、熱中症を引き起こす恐れがあります。水泳授業の時にけがをしまったり体調が悪くなってしまったりしたときに手当ができるように、私も近くで見守らせてもらいますが、水分・塩分補給などの熱中症対策をして、体調が悪くならないように気をつけましょう。

ひや 日焼けは やけど！ しがいせんたいさく 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけましょう。



外出時は帽子や、日傘、長袖シャツなどで紫外線をガードしましょう。



海や屋外での運動時は、日焼け止めなどを効果的に活用しましょう。



冷水シャワーなどで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿しましょう。



ひりひりした痛みや水疱(水ぶくれ)があるときは病院を受診しましょう。

すいえいじゅぎょう はじ まえ 水泳授業が始まる前に

7月から海での水泳授業が始まります！耳垢がたまっていると、耳の中に水が入ってしまったときに耳が痛くなったり、聞こえにくくなったりしてしまふことがあります。そうならないために水泳授業が始まる前に、耳掃除を済ませておきましょう！

【耳掃除のポイント】

- ①自分で耳掃除をするときは、綿棒を使う。
 - ②耳の入り口から1cm程度の所を掃除する。
- ※ギュッと耳を引っ張ってから上に移動させると耳の穴がまっすぐになって奥まで見やすくなります。
- ③綿棒を使用するときは、耳垢を奥に押し込まないようにする
- 耳の奥まで掃除をしようとする、耳垢を奥まで押し込んでしまったり、鼓膜を傷つけてしまったり、目に見えない傷がつき、外耳炎になりやすくなってしまいます。



保護者の方へ

耳の中に水が入ることで、耳垢がふやけて外耳道を塞いでしまったり、炎症を起こしてしまったりする恐れがあるので、水泳授業が始まる前に耳掃除をお願いします。

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

ねっちゅうしょうとは、あつ暑いときにめまいや吐き気、はけからだ体のけいれんなどがおこるじょうたい状態のじょうたいことです。状態がわるいといのちにかかわることもあります。じょうたい（じょうしょう）のすすかたのすすかたによっておお大きく4つにわけることができます。

① ねつしっしん 熱失神

あつ暑い中でたちあがったあとなどに、めまいやたちくらみなどがおこります。けつあつていかのう血圧の低下、ちへのちのめぐりがわるくなることげんいんが原因です。



下（した）じょうしょうのじょうたいが重（おも）くなる

② ねつ 熱けいれん

あせ汗がたくさんでているときにすいぶん水分だけをとっていると、けつえきちゆうえんぶんのうちさ血液中の塩分濃度が下がって、てあし手足やおなかなどがピクピクとけいれんしたりします。



③ ねつひろう 熱疲労

あせ汗がたくさん出過ぎてだっすいじょうたい脱水状態になり、つう痛やめまい、はけ吐き気、からだにちからはいだるくなるなどがおこります。



④ ねつしゃびょう 熱射病

たいおんちょうせい体温を調整する機能がはたらかなくなり、たいおんがとても高くなったじょうたいです。いしきうしな意識を失ったり、まわりのことがわからなくなったりと、とてもきけん危険です。

ねっちゅうしょう

【熱中症にならないために…】

- ◎ あつ暑くなるまえにあつな暑さに慣れておこう
- ◎ くあい具合のわるいときはうんどう運動をしない
- ◎ こまめにすいぶん水分をとろう（あせ汗をかいたときはえんぶん塩分も）
- ◎ きおん気温・しつど湿度が高いときはなるべく外に出ないようにしよう
- ◎ ひごろせいかつす生活の過ごし方（えいよう栄養・うんどう運動・きゅうよう休養／すいみん睡眠）にきをつけてたいちょう体調を整えよう
- ◎ マスクつけている人は、ひと運動をするときはうんどうかならず必ず外そう

