



# 7月のほけんだより

平成26年7月18日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
養護教諭 鶴岡 尚子

ひたすら梅雨あけが待たれるこの頃、むし暑い日が続いていますね。さあ夏休みが始まります。休みだからといって、夜遅くまで起きていて午前中はぐーたらしている…なんて生活にはならないように。夏休み中も、いつもの時間に起きて、いつもの時間にご飯を食べて、いつもの時間に寝る、という規則正しい生活をしましょう。楽しい思い出もたくさん作ってくださいね。

## し ぶせ ねっちゅうしょう 知って防ごう！熱中症 ~予防法を実践しよう~

### ねっちゅうしょう 熱中症かも！？

ねっちゅうしょう うたが しょうじょう  
熱中症を疑う症状にはいろいろなものがあります。

- 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中度：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- 重度：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい

### ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ぐには！？

- 運動中はこまめに水分補給



かる うんどう ほし  
軽い運動から始める。  
30分に1回は休憩を。

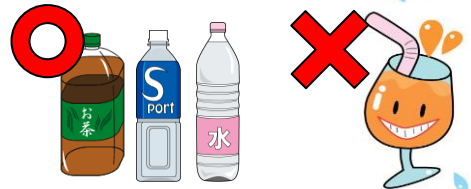
### すいぶんほきゅう 「水分補給」

- 少しずつ、何回かに分けて飲む



- ▶涼しい場所に寝かせる
- ▶足を高くする
- ▶水分補給

- お茶、ミネラルウォーター、スポーツドリンクを



スポーツドリンクは2〜3倍にうすめて。

### ちゅうい 注意！！

- ①「のどが渇いた！」時は、すでに脱水状態です。  
のどが渇かなくても、時間をみながら水分補給しましょう。
- ②水分ばかりではなく、塩分をとることも大切です。  
朝ごはんには味噌汁を1杯飲むと、朝からしっかり水分と塩分がとれますね。



あさの味噌汁で  
水分と塩分補給！

### 知ってますか？ペットボトル症候群

主にジュースやコーラ、スポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲みすぎが原因で、急性の糖尿病にかかってしまった状態、それが「ペットボトル症候群」です。昏睡状態になり、命にかかわることもあります。

清涼飲料水の中には、500mlの1本だけで、1日に摂ってもいい砂糖の量を超えてしまう物もあります。たくさん飲むと血糖値が上がって、よけいに喉が渇き、また清涼飲料水を飲む…という悪循環。お茶や水などで水分補給しましょう。

砂糖がいっぱい！



### へいねつ 平熱を知ろう

水泳があるため、体温を測る機会が多くなっていますね。体調チェックのために大切な体温測定。忘れずに測りましょう。

★保護者の方  
体温は、年齢によっても、夏と冬でも変わってきます。「うちの子の平熱は36.4℃かな〜」と、5歳のときも10歳のときも、夏も冬も、朝も夜も、測る体温計を変えた時もそう言うってはいませんか？  
朝の1分1秒が惜しまれる忙しい時間ですが、この機会に正しい検温をお願いします。

保護者の  
方に向けた

### ちょっとひと息…こころのおはなし



うちの夫は、恥ずかしながら肥満体型です。運動はしているはずなのですが、摂取カロリーが消費カロリーを上回っているようです。(運動部の顧問なので体を動かしていると思うのですが、もしかすると椅子にふんぞり返って座っているだけかもしれません。)

先日、夫の健康診断の結果が届きました。肥満、メタボ予備軍、高コレステロール、心電図異常…。体は大きいですが気は小さい夫なので、少なからずショックを受け、何か考えているようでした。その時考えていたことが、「減量」という行動に結びついてくれることを期待したいと思います。(私はこっそり夫の弁当のご飯を減らしています。)

適切な体重を維持することが健康管理の基本。「けんこうのきろく」を各家庭にお返しし、お子さんの身長や体重を確認していただきました。夏は身長が伸びやすいので、夏休み中もしっかり体を動かし、健康的に成長してほしいと思っています。