

# ほけんだより 6月

平成28年 6月2日  
杉並第四小学校  
校長 高橋 浩平  
養護教諭 橋詰 菜々

暑い日が増えてきました。6月は熱中症にも注意が必要な時期です。特に梅雨のこの時期は湿度が高く、発汗しにくいいため、熱を外に放出しにくくなります。気温の変化についていけず熱中症になってしまう事例が少なくありません。水分、休養、そして栄養を充分摂るように心がけてください。



## 熱中症 正しく知って 予防しよう！

### ○熱けいれん（軽症）

- ・足、腕、腹の筋肉に痛みをともなったけいれん
- ・顔色が悪くなる
- ・立ちくらみ



### ○熱疲労（中等度）

- ・全身倦怠感、脱力感
- ・めまい
- ・吐き気、おう吐
- ・頭痛
- ・頻脈
- ・顔面蒼白



### ○熱射病（重症）

- ・異常な体温の上昇
- ・意識障害
- ・吐き気
- ・めまい
- ・ショック状態



いずれの場合も、涼しいところに運び、衣服をゆるめる

水分（0.2%食塩水…1ℓの水に2gの食塩）またはスポーツドリンクを補給すれば、通常は回復する。足を高くし、手足を先端から中心部へ向かってマッサージするのも効果的。



吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合や、症状が回復しない場合は救急車要請。



死亡する可能性の高い緊急時!! すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う必要があります。



いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要。体温を下げるには、水をかけた濡れタオルを体に当てて団扇などであおぐ方法や氷や保冷剤などで首、脇の下、足の付け根など太い血管を冷やす方法が効果的。

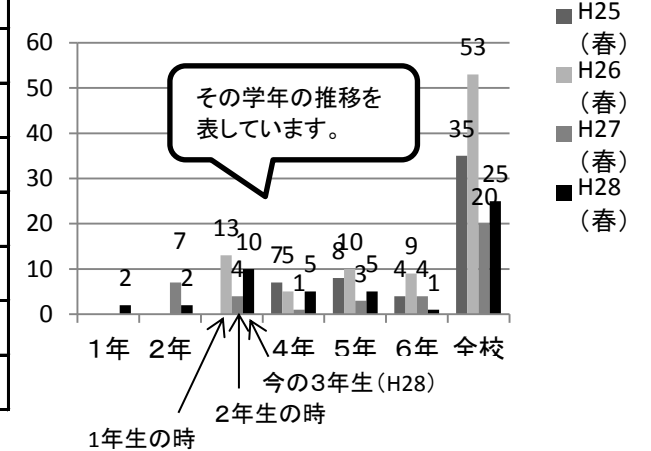
### 虫歯が少ないクラスランキング

虫歯が減ってきているよ！スゴイ！嬉しいね！



	クラス（虫歯ありの人数）
1位	6年2組（0人）
2位	2年1組（1人）
	2年2組（1人）
	6年1組（1人）
	5年2組（1人）
	1年1組（1人）
	1年2組（1人）

### 杉四小「虫歯あり」の人数の推移



## 熱中症を予防する方法

- ① 暑いときには無理をしない
- ② 急な暑さには十分注意する
- ③ 汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに
- ④ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑤ 吸水性・通気性のよい服装で運動する



朝食を食べなかったり、夜更かしをしてしまったりなど、生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけるようにしてください。また、一度熱中症になったことがある人は、再度なりやすいので注意が必要です。お子さんの健康管理をお願いします。

## 杉四小の欠席状況



5月中旬から、インフルエンザB型や水痘などの出席停止感染症の欠席者が若干名出ています。また、同じ時期に発熱や腹痛、嘔吐にによる欠席者も出始め、早退者も普段より増えてきました。

この時期は気温の変化も大きく、疲れやすいです。学校行事では、体力調査や水泳も始まります。十分な休養を取り、お子さんの体調管理をお願い致します。