ほけんだより

みくまの支援学校 保健室
令和7年 4月24日 №4

気温の変化が激しく、急に暑くなるこの時期、熱中症について知り安全にすごしましょう。
自分は大丈夫と油断せず健康観察をしっかりと行い、運動したり遊んだりしましょう。

1　熱中症ってなに？

熱を体の外へにがすことができなくなり、めまいやふらつき、たくさんの汗と手足が等の筋肉がピクピクしたり吐き気、意識がなくなり命の危険もあります。

2　熱中症を起こしやすい環境は？

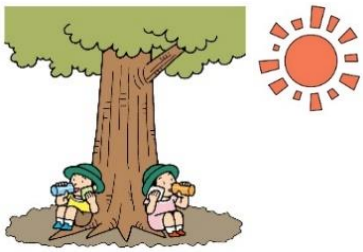
・気温が高い　・しつ度が高い　・風が弱い　・日差しが強い　・照り返しが強い　・急に暑くなった時など、蒸し暑いところで発生することが多いです。

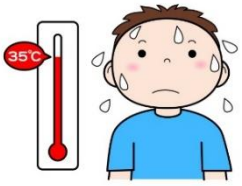
3　熱中症になりやすい人は？

暑さに慣れていない人、睡眠不足や体調の悪い人、太りすぎの人は熱中症になりやすいです。

4　熱中症の予防は？

①外に出かける時は必ず帽子をかぶる。
②水分をこまめにとる
③日かげを利用する。



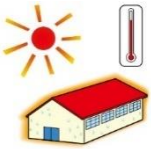


5　運動の目安は？

暑さ指数が31度（気温35度）以上になる大変暑い時には特別の場合以外運動は中止します。

6　運動中の注意は？

運動の前後、途中にこまめに水分をとりましょう。
のどが渇く前にとることが大切です。汗をかくと体の塩分もでていくので塩分がふくまれたものもとりましょう。服装は風通しのよいもの、ぬれタオルなど首に巻くのも効果的です。
熱中症は屋内でもおこりますので油断せず予防を心がけましょう。



7　熱中症の危険信号は？

もし、このような様子が見られたら危険です。

たくさんの汗

めまいや立ちくらみ

頭がわれるような痛み

吐き気

8　熱中症の応急処置は？

すぐに日かげなど涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。
スポーツドリンクなど塩分の入ったものを飲みます。

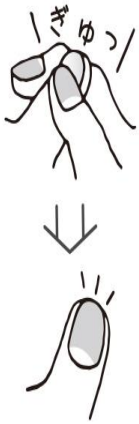
9　重症の場合は？

名前をよんでも返事をしない、自分で水が飲めない、体がとても熱く赤くなっているときはすぐに大人をよんで119番に連絡し病院で手当を受けることが必要です。

「保健指導おたすけパワーポイントブック　少年写真新聞社」より

水分足りている？ 爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに３秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

【おうちの方へ】

・日本スポーツ振興センターの医療費等給付方法の変更について

令和４年度５月分から給付金は保護者の口座へ直接振り込む方法に変更しました。
つきましては、あらかじめ給付までに保護者の口座情報を財務会計システムにて共通債権債務者登録が必要となりますので、お手数をおかけしますが「債権・債務者登録申出書」に記入をしていただきます。
また、令和５年度より通帳表紙等のコピーの提出が必要となりましたので、提出の方よろしくお願いします。
対象になられた場合はその都度お知らせさせていただきます。

ほけんだより 5

みくまの支援学校
ほけんしつ
令和7年5月1日
No.5

新しい学年になり、新しい環境にも少しずつなれてきたところでしょうか。なれてくると疲れがでてきたりもしますね。ゴールデンウィーク、体調をくずさないように気をつけてお過ごしください。

5月31日は世界禁煙デー

【今月の保健行事予定】

1（木）・身体測定（中学部）、検尿二次
2（金）・身体測定（高等部）、検尿予備日
7（水）・身体測定（小学部）

8（木）・9:30～心電図（各学部1年生）
・13:00～耳鼻科検診（小学部）
15（木）・13:00～耳鼻科検診
（中学部、高等部）

耳鼻科健診の前日は耳そうじをしてきてください。

今月のほけんもくひょう
生活のリズムを整えよう

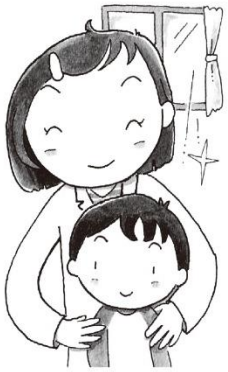
心にもお薬をあげよう！

元気が出ない　イライラする　疲れを感じる　食欲が出ない
学校に行きたくない　やる気が出ない　好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある　なかなか眠れない　なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ

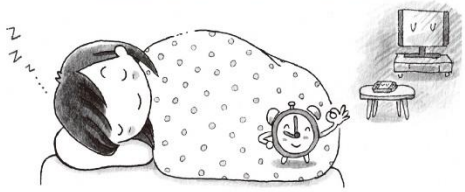


そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。