

台風も去り、夏らしくなってきましたね。暑さで頭痛や気持ち悪さから保健室に来室する子供たちも多いように感じます。たくさん遊んだ後や体を動かした後に来室する子供には「水筒、持ってきてる?」「お水は飲んだ?」と必ず尋ねます。飲みすぎはよくありませんが、湿度と温度が高い今、熱中症に注意し水分補給をしっかりとしてほしいと思います。暑い夏を乗りきりましょう。



熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



そのほかにも、ぼうしをかぶるなどで、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



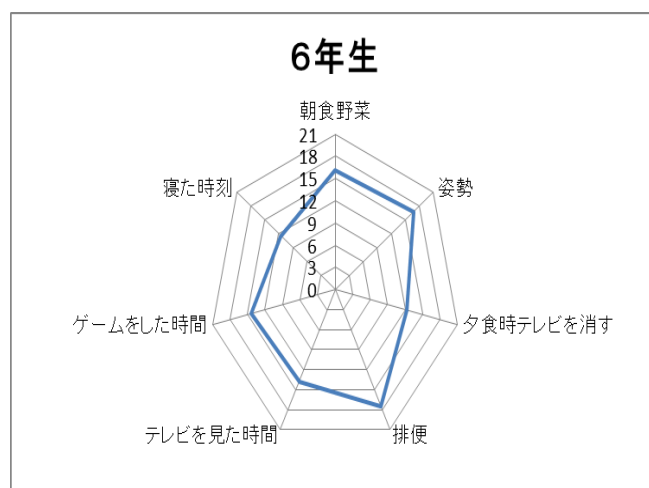
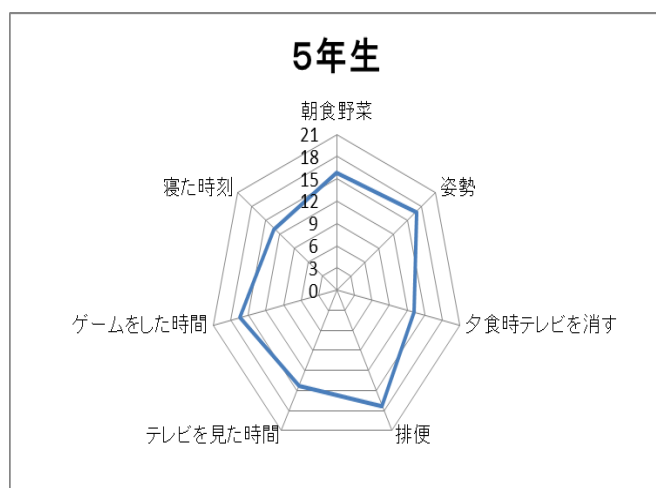
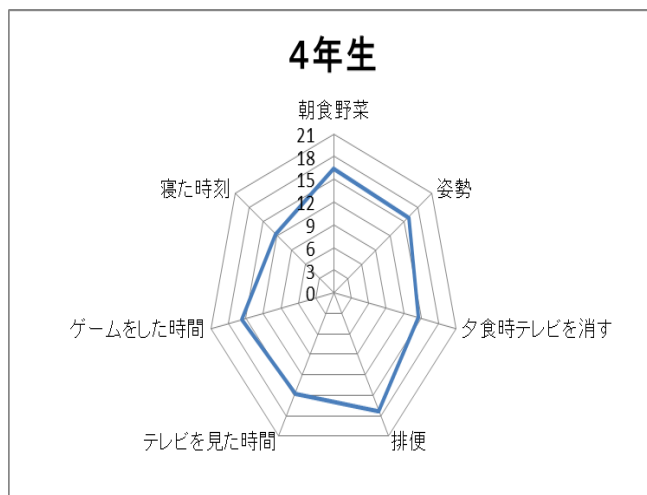
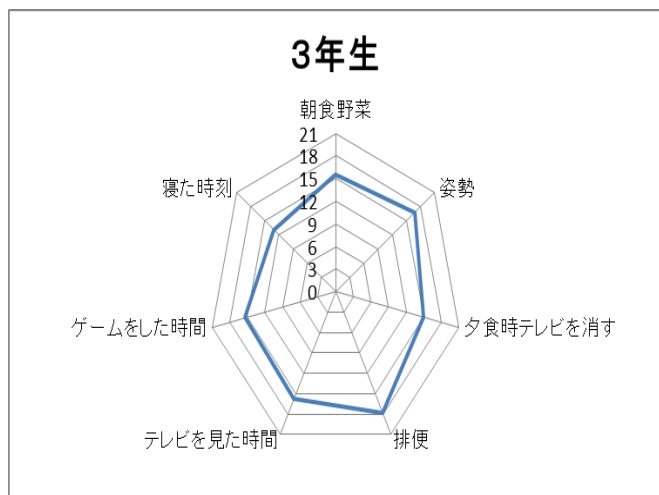
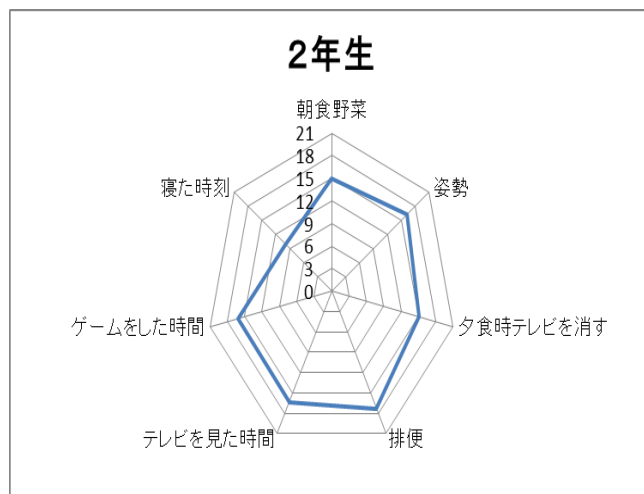
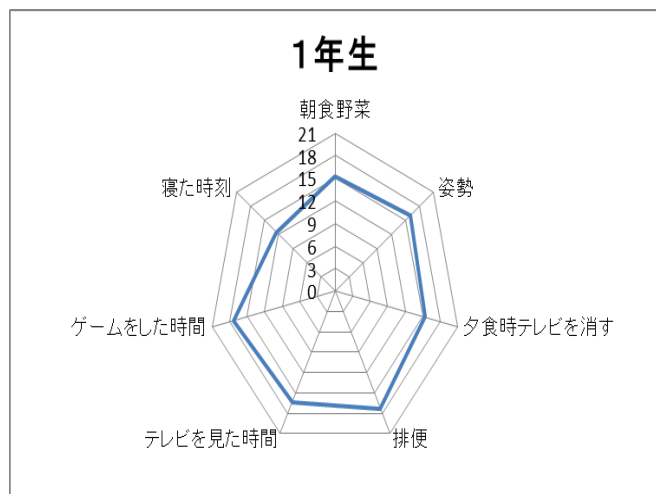
熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
重：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、などがあるんだ。



すこやかしらべ結果です！！

すこやかしらべ、ご協力ありがとうございました。今回より、点数化（21点満点）を行い生活全体のバランスをみれるように改善しました。バランスはいかがでしょうか。



全体的に寝る時刻の得点が伸びませんでした。これまで就寝時刻を設定していなかったため各家庭で決められていた就寝時刻とすこやかしらべとの間で違いが生じたためと考えられます。次回のすこやかしらべと比較したいと思います。朝食の野菜摂取に関しては保護者の方の協力が必要不可欠です。ご協力いただきありがとうございました。