すくすく

7月号

立山町立釜ヶ渕小学校
保健室
令和２年７月１日

暑い日が続くようになり、熱中症が心配される時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

7月の保健目標

梅雨時の健康に気を付けよう

手洗い VS コロナウイルス　勝つのは手洗い！！

コロナウイルスは体に入ると増殖しますが、物の表面に付着した場合なら時間がたつと壊れます。でも、物によっては、２４～７２時間くらい感染力を持っています。この間にウイルスに触ると、手に付いたウイルスが体の中に入ってしまいます。そこで、**大切なのは、手洗い**です。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② **石けんを使った手洗いで**は、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので**最も効果的です！**

★手洗いは身に付くと、様々な感染症・食中毒から身を守ることができます。★

下着を着て快適に過ごそう

最近、暑いせいか、下着を着ずにＴシャツを着ている人が多く見られます。下着を着ない方が、涼しいと思っている人もいますが、下着を着た方が涼しいです。下着は、汗を吸い取り、服の中の温度を下げてくれます。下着をうまく使い、かぜを引かずに元気にすごしましょう。

知って防ごう！「熱中症」

○　熱中症とは　○

人間の体は体温が上がると汗をかいて気化熱（かいた汗が蒸発するときに熱を奪う働き）で体温を一定に保っています。ところが、気温と湿度が両方高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発せず、体温が下がらなくなります。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分等が低下し、脳への血流が不足して熱中症が起こります。

○　症状　○

軽度

たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中等度

めまい
頭痛
疲労感・虚脱感
吐き気・嘔吐

重度

意識がない
体温が低い
ショック症状
おかしな言動・行動

涼しいところで、
衣服をゆるめて、
首、足の付け根を冷やし、
水分補給！

救急車で病院へ！

○　起こりやすい日　○

- 急に気温が上がったとき
- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき

○　起こりやすい人　○

- 体力の低い人
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人
- 肥満傾向の人

○　予防のポイント　○

①環境に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。２０分に１回は休憩をしましょう。

②こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水を補給しましょう。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎに注意が必要です。

③屋外では薄着と帽子を

衣服は、吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をしましょう。直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。

④暑さに慣れる

暑さに体が慣れるまでは約１週間かかると言われています。エアコン等を上手に利用しましょう。