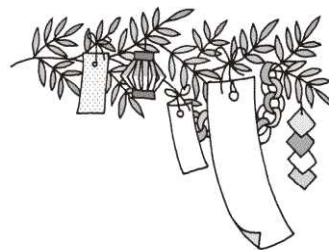
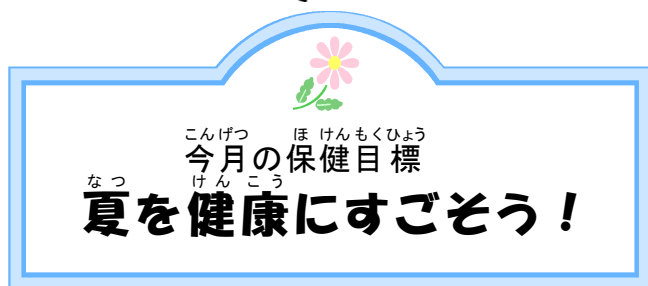


# ほけんだより 7月

No. 11  
H29.7.4.  
青郷小学校



むし暑い、つゆらしい日が続いていますね。あせがベタベタして気持ち悪かったり、何となく体がだるいような感じがしたりしますが、1学期のまとめの大事な時期です。しっかり食べ、しっかりすいみんをとって、元気に乗り切りましょう。

## みんなの健康委員会、がんばります！

今年も、「すこやか会議（学校保健委員会）」が近づいてきました。「すこやか会議」とは、青郷小学校の子どもたちの健康について、子どもも大人もいっしょに考えようという会議です。

今年のテーマは「メディアと上手につきあおう」。健康委員の発表や学校医の澤田先生のお話などから、メディアと上手につきあうことの大切さやその方法についてみんなに知ってもらいたいと思います。

7月7日（金、13:15～）の本番に向けて、みんなの健康委員会のメンバーは、毎日朝練習をしています。まだ準備も練習も十分とは言えませんが、みんなでがんばっています。楽しみにしててください。



### あうちの方も見に来てください！

高浜町では、昨年度からすべての保育所と学校で「ノーメディアチャレンジ」を始めました。この目的は、高浜町の子供たちの健康課題、「生活リズムの乱れや睡眠不足」の改善のため、電子メディアの利用時間や回数をいつもより減らし、生活習慣を見直すことです。

今回のすこやか会議では、健康委員（みんなの健康委員会）の発表と学校医の澤田先生のお話から、ノーメディアチャレンジの目的を今一度確認し、メディアと上手につきあうことの大切さとその方法を知って、具体的に実践できるようになってもらいたいと思っています。

委員会の児童もがんばっていますので、ご都合がつかれましたらぜひ見いらしてください。

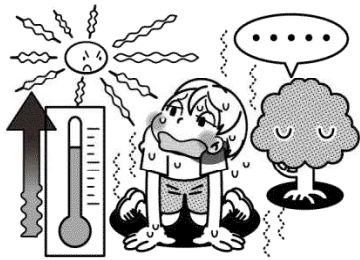
ねっ ちゅう しょう

# 熱中症はなぜおこる？

ふだんわたしたちのからだは体温が上がっても、あせを出したり、皮ふから熱を外ににがしたりして、自然に体温の調節をしています。この働きがうまくいなくて、からだの中に熱がたまっていくのが熱中症です。次のようなときは、熱中症になりやすいときです。無理をせず休みましょう。

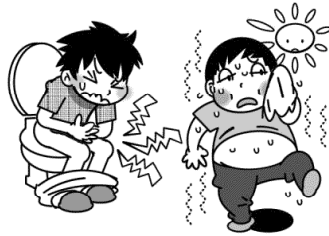
## 環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった



## からだ

- ★げりや熱で脱水状態
- ★すいみん不足
- ★肥満傾向
- ★すききらいや小食で栄養不足



## 行動

- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない



# 友だちが熱中症になってしまったら？

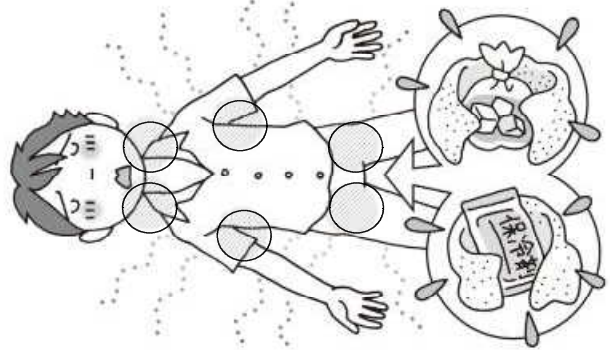
## 1 まずは涼しい場所へ

冷房のきいた部屋や、風通しのよい日かげなどへ移動します。



## 2 できるだけ早く冷やす

少しでも早くからだを冷やすことが大事。衣服をゆるめて、タオルなどに包んだ氷のうや保冷剤などで、右の絵の○印の場所を冷やします。この場所は、大きな血管が通っているのので、体温を下げるのに効果があります。氷のうや保冷剤がなければ、自動販売機で買った缶やペットボトルも使えます。



## 3 水分と塩分をとらせる

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

でも、吐いたり、呼びかけに返事がなかったり、あってもおかしかったりするときは、無理に飲ませずに、すぐに救急車を呼びます。

