



ノートルダム学院小学校
保健室
2008.7.1.

7月の保健行事

7/2(水) 1年生 はみがき巡回指導
(歯科衛生士さんのお話)

～ 知^しって防^{ふせ}ごう! 熱^{ねっ}中^{ちゅう}症^{しょう} ～

■ 熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすい人^{ひと}

- * 暑^{あつ}さに慣れていない人
- * 体^{たい}調^{ちよう}の悪い人
- * つかれている人
- * 太^{ふと}りぎみの人
- * あまり体^{たい}力^{りよく}のない人
- * 熱^{あつ}がこもりやすい服^{ふく}を着^きている人

■ 熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすい場所^{ばしょ}

- * 気^き温^{おん}が高^{たか}くムシムシしているところ
- * あまり風^{かぜ}がないところ
- * 直^{ちよく}射^{しゃ}日^{にっ}光^{こう}のあたるところ

■ 熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすい気^き象^{しやう}条^{じょう}件^{けん}

- * 梅^{つゆ}雨^{あめ}明^あけのむし暑^{あつ}い日
- * 異^{いじ}常^{じよう}に高^{たか}い気^き温^{おん}の日
- * 暑^{あつ}い日^ひが続^{つづ}いたときなど

■ 危^き険^{けん}信^{しん}号^{ごう}とは??

- * 体^{たい}温^{おん}が上^あがる
- * 体^{からだ}がだるい、体^{からだ}に力^{ちから}が入^{はい}らない
- * 意^い識^{しき}がはっきりしない
- * 頭^{あたま}が痛^{いた}い
- * めまい、はき気^け、おうと
- * 皮^ひ膚^ふが乾^{かわ}いている(汗^{あせ}をかかない)

熱中症^{ねっちゅうしょう}は、あつさによって体^{たい}温^{おん}調^{ちよう}節^{せつ}がうまくいかなな^なったときに起^{おこ}る様^{さま}々^{ざま}な体^{からだ}の不^ふ調^{ちよう}のこ^こをいいます。



■ 熱中症^{ねっちゅうしょう}かな?と^{おも}思^{おも}ったら

- * 直^{ちよく}射^{しゃ}日^{にっ}光^{こう}のあたら^あな^ないすず^すしい場^ば所^{じょ}で休^{やす}む
 - * 衣^い服^{ふく}をゆるめ、体^{からだ}を冷^ひやす
 - * 冷^{つめ}たいスポ^すー^ぽー^ーツ^つド^どリ^りン^んク^くを飲^のむ
 - * 病^び院^{いん}でみ^みてら^らう
- 意^い識^{しき}がはっきりしないときは、す^すぐ^ぐに救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しや}をよぶ

■ 予^よ防^{ぼう}す^するには??

- * でき^{でき}るだけうす着^ぎになり、直^{ちよく}射^{しゃ}日^{にっ}光^{こう}にあたら^あな^ない
- * 屋^や外^{がい}では、ほ^ほう^うし^しをかぶ^ぶる
- * こま^こま^まに水^{すい}分^{ぶん}をと^とる(塩^{えん}分^{ぶん}も忘^{わす}れず^ずに)
- * 体^{たい}調^{ちよう}の悪^{わる}い人^{ひと}は、運^{うん}動^{どう}をひかえ^えめ^めにする



しがいせん
紫^{むらさ}外^{がい}線^{せん}のキケン



紫^し外^{がい}線^{せん}は、体^{からだ}の免^{めん}疫^{えき}力^{りよく}を弱^{じやく}めたり、シ^{しみ}ミ^み・し^しわ^わ、皮^ひ膚^ふガ^がン、白^{はく}内^{ない}障^{じやう}などの原^{げん}因^{いん}にな^なるこ^こがわ^わか^かつてい^います。紫^し外^{がい}線^{せん}は長^{なが}い年^{ねん}月^{げつ}をか^かけて蓄^{たくわ}積^{じく}され、何^{なん}十^{じゅう}年^{ねん}もた^たつてか^から、健^{けん}康^{かう}へ^への悪^{わる}い影^{えい}響^{きやう}がで^でると考^{かんが}えら^られてい^います。子^こどもは屋^や外^{がい}で過^かす時^じ間^{かん}が長^{なが}く、紫^し外^{がい}線^{せん}をた^たくさ^さん浴^{よく}びる機^き会^{かい}があ^あるの^ので特^{とく}に注^{ちゆう}意^いが必^{ひつ}要^{よう}です。

<対^{たい}策^{さく}>

- ① 外^{そと}で遊^{あそ}ぶときは、紫^し外^{がい}線^{せん}の強^{つよ}い時^じ間^{かん}帯^{たい}(10~14時)をなるべく避^さげる
- ② 日^ひか^かげを利^り用^{よう}する
- ③ 日^{ひがさ}傘^{がさ}を^つか^かう、帽^{ぼうし}子^しをかぶ^ぶる
- ④ 衣^{いん}服^{ふく}でおお^おう
プ^ぷール^る学^{がく}習^{しゆ}の^{とき}には、ラ^らッ^らッ^らシュ^{しゆ}ガ^がー^ード^どを^き着^きるとよ^よい^いでし^しょう。
- ⑤ 海^{うみ}に遊^{あそ}び^びに^いく^くとき^{とき}などは、サ^さン^{さん}グ^ぐラ^らス^すをか^かける
- ⑥ 日^ひ焼^やけ止^とめ^めク^くリ^りム^むを^つか^かう



お家^おの方^{かた}へ

- ① 「健^{けん}康^{かう}の記^き録^{ろく}」について
7月^{しちがつ}中に「健^{けん}康^{かう}の記^き録^{ろく}」を^お渡^{わた}し^しま^ます。ク^くリ^りア^あフ^ふィ^いル^るな^などに^いれ^れて、大^{だい}切^{せつ}に保^ほ管^{くわん}して^くだ^ださ^さい。
- ② 春^{はる}の健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}の結^{けつ}果^{くわ}について
お知^ちら^らせ用^{よう}紙^しを^もら^らつた^たけ^けれ^れど、ま^まだ受^う診^{しん}して^いない^い児^こ童^{どう}は、早^{はや}め^めに専^{せん}門^{もん}医^いに^う診^{しん}し、報^{ほう}告^{こく}書^{しょ}を^がく^くに^て出^して^くだ^ださ^さい。
- ③ 麻^{まし}疹^{しん}(は^はし^しか)について
・は^はし^しか^かに^かん^ん患^わした^た場^ば合^あい、ま^または^はその^{その}疑^ぎい^いが^があ^ある^る場^ば合^あい、速^{すみ}やか^かに^に学^{がく}校^{こう}に^に報^{ほう}告^{こく}して^くだ^ださ^さい。ま^また、医^い師^しの^の許^{きょ}可^かが^がお^おり^りて^てか^から^ら登^{とう}校^{こう}し、「登^{とう}校^{こう}許^{きょ}可^か書^{しょ}」を^て出^して^くだ^ださ^さい。
・学^{がく}校^{こう}か^から「は^はし^しか^か終^{しゆう}息^{そく}宣^{せん}言^{げん}」が^がで^でる^るま^まで^では、お^お子^こ様^{さま}の^の健^{けん}康^{かう}状^{じやう}態^{たい}に^に特^{とく}にご^ご注^{ちゆう}意^いく^くだ^ださ^さい。検^{けん}温^んカ^かー^ード^どを^を毎^{まい}日^{にち}、学^{がく}校^{こう}に^に持^もた^たせ^せて^てく^くだ^ださ^さい。