



平成30年8月29日
大阪市立今川小学校
保健室

いよいよ2学期がスタートしました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。2学期もさらに元気パワーを増やし続けて、色々なことに粘り強くがんばることができる方法をいくつか紹介します！

1. 2学期の目標を決めて、目標がかなったことを頭（脳）でイメージする！

（目標がかなったらどんな気持ちになるかな？ 自分に何を言ってあげようかな？…など）

2. 寝る前に『楽しいことを毎日3つ見つけます！』とイメージする。



2学期始まって嫌だな～…とばかり考えていると、頭（脳）が嫌なことばかりをたくさん見つけてしまう名人になってしまいます。楽しいこと探し名人になるために、『楽しいことを毎日3つ見つけます！』と頭でイメージしてから寝ることをおすすめします！



3. ねむくても早起きから始めよう！



夏休み夜更かしが続いていたという人へ。体は24時間の「体内リズム」で動いています。早くおきれば眠りのスイッチも夜のちょうど良い時間に入ようになり早く早おきのリズムが整います。ただし、夜にスマートフォンなどを見続けていると、太陽の光と同じ成分の光がスマートフォンから出ているので眠りのスイッチは入りません。家族の人とスマートフォンの使用時間を一緒に決めて使いましょう。

タイムスケジュールをつくろう

学校に到着する時間からさかのぼって時間をかきこんでみよう。



くちこきゅう



はなこきゅう



2学期最初の発育測定の際に実施する保健指導の内容は『鼻呼吸の大切さ～あいうべたいそうをしよう～。』

口呼吸を安静時に続けていると口の中の粘膜が乾燥して色々な病気になる、口呼吸を直せば病気を治すことができ口呼吸を鼻呼吸にする『あいうべたいそう』（みらいクリニックの今井一彰医師が考案した）を子どもたちへ伝えます。

『あいうべたいそう』についての詳しい情報は、次号からの保健だよりでお伝えさせていただきます。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回




①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり



声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる?

名前は何?



意識がない・返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ


「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)



水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?



はい

症状はよくなった?



はい

病院へ




そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言うてお家に帰ります



熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩
体温を下げるために休む
- 服装に気をつける
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症

おこりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

保護者様へ

2 学期も暑さの厳しい日が続いています。学校生活において熱中症対策としてこまめな水分補給や活動内容の配慮や子どもたちの健康観察を続けてまいります。家庭でも、朝の健康観察、朝食や水筒の準備など引き続きお願いいたします。

尚、お子様の体調がすぐれない日は、家庭で充分休養する、登校する場合は、連絡帳で担任へ必ず伝えてください。よろしくお願いいたします。

まだまだ熱中症に注意!

