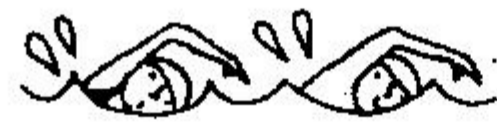


ほけんだより 6月

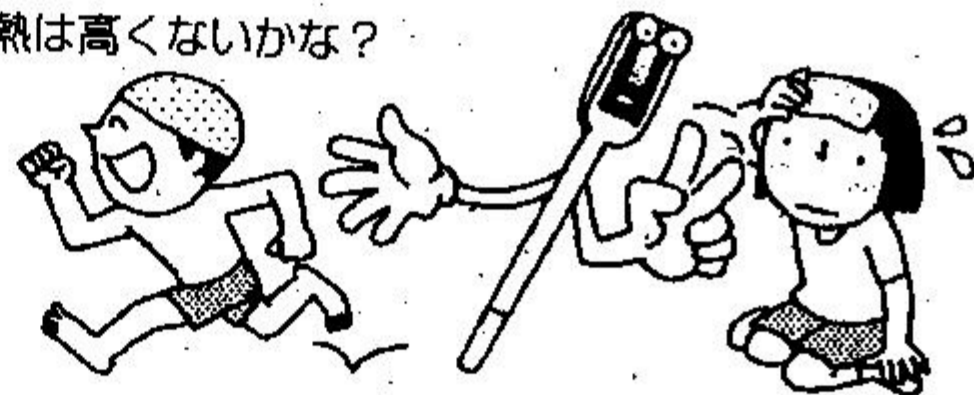
もうすぐ、プールが始まります。プールに入る前は、具合が悪いところがないか自分自身で健康チェックして、見学するときは、家の人に書いてもらいましょう。自分の体調がいちばん良くわかるのは、あなた次第です。



目や耳などの病気は治っているかな？



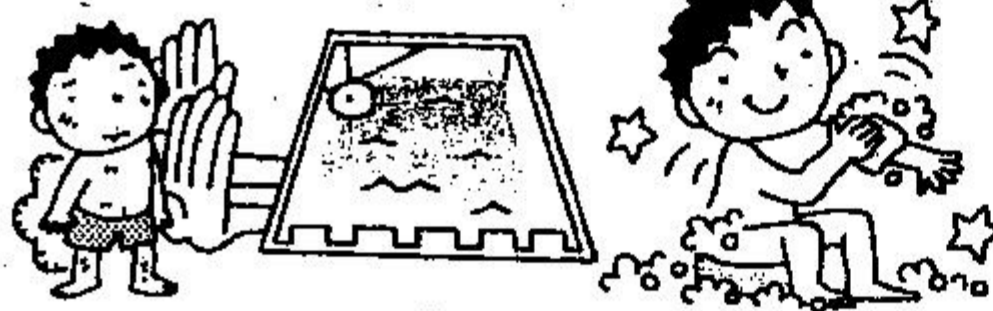
熱は高くないかな？



頭がいたかったりからだの調子が悪かったりすることはないかな？



からだはきれいかな？

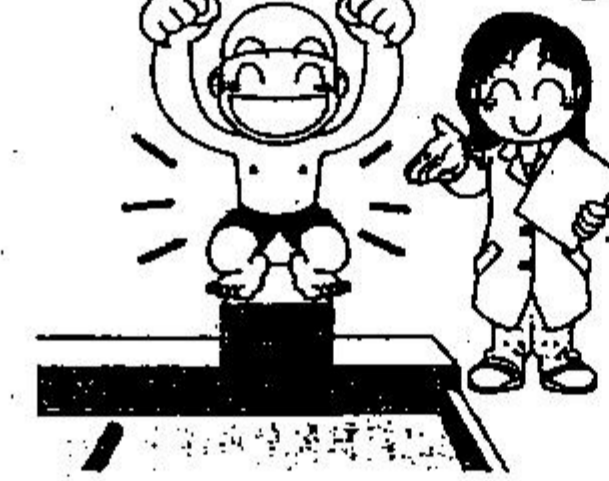


爪はのびてないかな？



大阪市立淀中学校
保健室
2014.6.26

プールの前に治療も！



水泳が始まる前には、鼻や眼の病気がある人は、なるべく早く病院でみてもらい、治しておくようにしましょう！

暑さでカラダが壊れてしまう!? 熱中症

熱中症の起こりやすい4つの条件
高温・多湿
無風・直射日光

梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

熱中症を防ぐために
服装

・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

練習
・30分に1回は休憩をとり、十分に水分を補給。

体調
・軽い運動から始める。
・睡眠は十分にとる。
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

▶ 熱疲労 体内の水分不足が原因で起こります。

本人は…からだのだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛
まわりの人から見ると…汗がたくさん出て、顔が青白い

手当て
木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分(0.2%程度の食塩水)を補給します。

▶ 熱けいれん 大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

手足や腹筋のけいれん、こむらえり

手当て
生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給します。

▶ 熱射病 体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。

本人は…疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう
まわりの人から見ると…皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい

手当て
一刻も早く体温を下げることを。水をかけてあおいたり、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当てと同時に、救急車を呼びます。