

すこやか



平成26年(2014年)9月1日
三雲東小学校保健室

運動会練習がはじまります！ 熱中症に注意しよう！！

明日から運動会の練習が始まります。生活リズムやからだの調子が整っていない中で、急に運動をすると体調不良を起こす心配があります。下記の点について、ご家庭でご協力をお願いします。

保護者の方へお願い

1. お茶を持たせてください。(1リットル以上、持たせてください！)



熱中症予防で最も大切なことは「こまめに水分補給」をすることです。運動の前後には、必ず水分補給をするように指導をしていますのでお茶を毎日、1リットル以上持たせてください。
(お茶に少量の塩を入れると、塩分補給もできます。
1000mlに対して2gの塩を入れてあげてください。)

水分補給のしかた

練習開始前
コップ1杯



練習後
コップ2杯



*水分補給のポイントは、のどが乾く前に飲むのが基本です。

2. 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。



夏休みの生活リズムをリセットして、規則正しい生活リズムにもどしましょう。規則正しいリズムで生活することは、熱中症を予防する上でも大切なことです。

*生活リズムの立て直しの基本は、「早寝」です。
まずは、夜早く寝る習慣をつけ、睡眠時間をしっかり確保しましょう。睡眠がしっかりと取れると「早起き」ができ、朝の時間に余裕ができて「朝ごはん」がしっかり食べられるようになります。

寝る時間のめやす

低学年：9時頃までに 高学年：10時頃までに寝るようにしましょう。

朝ごはんは、1日の「元気の源」です。頭とからだを動かすためには、「たんぱく質」をしっかり摂ることが大切です。

ごはん派
ごはん+納豆
ごはん+たまご
ごはん+味噌汁+たまご
おにぎり+つけ物



パン派
パン+スープor牛乳
パン+牛乳+ヨーグルト
パン+牛乳+たまご
パン+牛乳+サラダ

朝ごはんを食べると「からだ」「脳」「排便」「こころ」の目覚ましスイッチON

*9月2日～6日まで「早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ点検」を行います。
ご家庭での取り組みをお願いします。(別紙)

3. 清潔な体操服・汗ふきタオルを持たせてください。



ポイント

体育の後には、大量の汗をかきます。体操服と汗ふきタオルを毎日持ち帰りますので、洗濯をして清潔なものを持たせてください。（洗濯が間に合わない場合は、体育用TシャツでもOKです。）



汗ふきタオルは、水でぬらして首にまくとひんやりして気持ちがいいです。また、軽い熱中症症状が出たときには、保冷剤をタオルに巻いて、応急処置にも活用します。タオルを毎日、持たせてください。

<お願い> お家に保冷剤がたくさんあれば保健室にいただけると嬉しいです。ご協力お願いします。



ポイント

熱中症の症状と応急処置

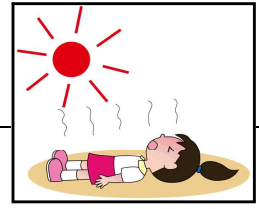


軽度

中等度



重症



のどのかわき
立ちくらみ
汗が止まらない
めまい
筋肉痛

頭痛 はきけ 脱力感
体がだるい
手足のけいれん

意識がない けいれん
体温が高い
自分で歩けない

応急手当



- * 涼しい場所や冷房が効いた場所に運ぶ。
- * 衣服をゆるめて、足を高くして寝させる。
- * 意識があれば水分（スポーツ飲料等）をゆっくり飲ませる。
- * からだを保冷剤や氷で冷やす。
(首・脇の下・股のつけねを冷やす)

登校前の健康観察をお願いします！

朝から体調が悪い場合や生活リズムが不規則だと熱中症にかかりやすくなります。登校前には、お子さんの顔色や食欲、体調を見てください。何か気になるときは、担任までお知らせください。

熱はありませんか？

朝ごはんを食べましたか？

睡眠時間はしっかり取れて
いますか？

登校をしぶることはありますか？



顔色はどうですか？

腹痛や頭痛などはありませんか？

朝は、自分で起きましたか？

排便はしましたか？