



ほけんだより

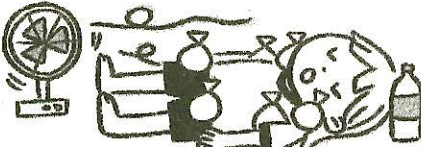
令和5年度
名古屋市立神の倉小学校
養護教諭 児玉さゆみ

7月のほけんもくひょう「夏を健康に過ごそう」

雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。本格的な夏はもうすぐそこまで来ています。暑さ対策をしっかりし、熱中症にも、夏バテにも負けず元気に過ごしましょう。

熱中症 重症度と対応

熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことです。ひどくなると、倒れたり、意識がなくなったりと、命に関わることもあります。これからどんどん暑い日が多くなります。熱中症になると、どんな症状が出るのか、また、なってしまったらどうすれば良いのかを知っておきましょう。

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

危険!
熱中症が
起こりやすい
3条件



熱中症は、晴れて暑い日だけではなく、曇りや雨でも湿度が高い日、風がない日などでも起こりやすくなります。熱中症に特に注意が必要な環境や体調について知り、日頃から自分で気にかけるようにしましょう。

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

よい睡眠をとるための3原則

5月に5年生を対象に、電子メディアと睡眠に関するアンケートを実施しました。アンケートの睡眠についての項目は次のような結果でした。

<アンケートの結果>

- ・平日は、夜9時から夜11時の間に寝ている子が多く、平日の睡眠時間は9時間から8時間の子が多い。
- ・休日は、夜10時から夜11時の間に寝ている子が多く、休日の睡眠時間は10時間以上から8時間の子が多い。
- ・電子メディアを寝る前まで使っている子が6割ほどいる。

アンケートの結果から、休日は寝る時間と起きる時間どちらも遅くなることが分かりました。また、寝る前までゲームやスマートフォンなどの電子メディアを使っている子が多いことも分かりました。

第4回の連載では、夏休みに向けて睡眠不足を防ぐための生活について紹介します。夏休み中は生活リズムが乱れがちです。夏休みを毎日元気に過ごすために、次のことを心がけましょう。

<睡眠不足にならないために>

● 毎日決まった時間に起きる

私たちの体は、朝太陽の光を浴びて1日を始める仕組みになっています。遅い時間まで寝ていると、体のリズムが崩れて調子が悪くなってしまいます。生活リズムを崩さないために、夏休み中も、学校がある日と同じ時間に起きるようにしましょう。



● 寝る前にスマートフォンやゲームなどの電子メディアを使わない

スマートフォンやゲームなどからは「ブルーライト」という強い光が出ています。寝る前にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまい、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。

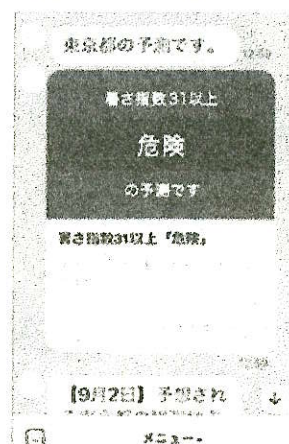


保護者の方へ

< 熱中症警戒アラートの活用について >

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症予防行動をとるよう促すために、環境省が公表している情報です。学校でも、運動場と体育館に設置された熱中症指数計と共に子どもたちの登校前に確認することで、活動内容の変更や調整をしています。

環境省熱中症予防情報サイトや、ニュースなどで発表されていたり、LINEアプリで、配信されたりしています。環境省の公式アカウントに友だち追加をすると、1日2回(朝7時、夕方6時)熱中症警戒アラートや暑さ指数が配信されます。毎日の熱中症対策に活用してみてください。



【LINE アプリの配信イメージ】