

# からだから 5月号

文教大学附属小学校 保健室 2019年5月



## 運動会の練習がスタート 熱中症に注意!

すでに運動会の練習が少しずつ始まっていますね。急に気温が高くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい時期でもあります。

### 《熱中症ってなあに?》

熱中症とは、体温が上がって、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまったり、体温の調節機能が働かなくなってしまうたりする病気です。体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など、さまざまな症状が起こります。ひどい時には命にもかかわることもありますので、気を付けなければいけません。

こんな症状があったら要注意!



大量の汗



頭痛



吐き気



めまい



たちくらみ

### 《熱中症にならないためには》

熱中症は予防することができます。一人ひとりが熱中症予防を意識し、熱中症にかからないようにしていきましょう。



こまめに水分補給をすることが大切です。運動の前、運動中、運動後と、少しずつこまめに飲むことを意識してください。



運動会の練習中、具合が悪くなる人の多くは、朝ごはんを食べていません。午前中、元気に活動するためには朝ごはんは欠かせません!



暑い日、外に出る時には、帽子をかぶって、運動に適した薄めの服装を選ぶようにしましょう。



1日を元気に過ごすためには、前日しっかり眠ることが大切です。寝不足は体調不良を起こす原因になります。



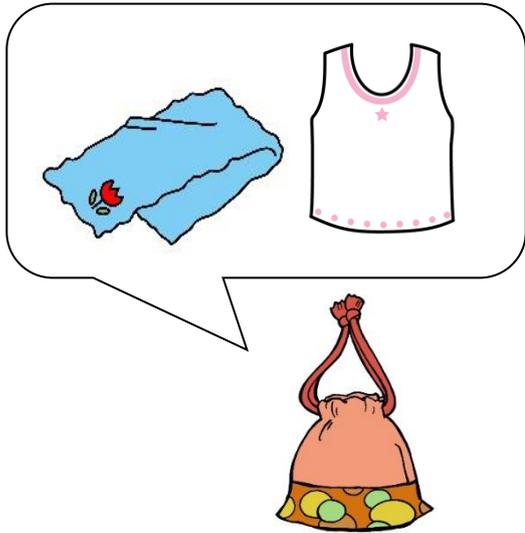
## あせ うんどうかつどう 汗をかく運動活動について



すでにお手紙でおうちの方にもお知らせをしていますが、汗をかく時の活動の服装が、昨年までと変更になっています。

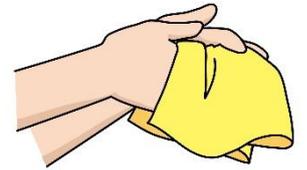
汗をかいたときには、新しい下着にかえてからスモックに着替えをします。汗をかいたまましていると体が冷えて風邪をひいたり、汗のにおいの原因になったりしますので、すぐに下着を替えるようにしてください。

みなさんも準備をしてくれていると思いますが、新しい下着と汗ふきタオルは巾着袋に入れて持ってくるようにしてください。汚れた下着やタオルは、その日のうちに巾着袋に入れて持ちかえり、お洗濯してもらってください。汚れた物が何日間もロッカーの中に入れておけばなしになっている…ということがないようにしてください。



### 《お願い》

- ① 「汗をふくタオル」については、衛生面の関係から、手を洗った時に手をふくハンカチとは、別のものを準備してください。



- ② 水分補給の際、水道に行列ができてしまうと、体育などの活動時間が短くなってしまうため、お茶か水を入れた水筒を準備してください。

### 《目には見えないけれど…》

汗は目に見えにくいですが、体操着にしみ込んだ汗を目に見えるように、特殊な液体をかけてみると、右のような状態になるそうです。体操着やスモックなど、着る機会が多いものは、毎週定期的に持ちかえって洗濯するようにしましょう。



### おうちの方へ



新しいクラスでの生活がスタートして1か月が経過しました。お子様は新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか？ 学校での様子をおうちでたくさんお話されているでしょうか？

10連休を終えて、少し疲れが出ている子もいるようです。ご家庭でも変わった様子がないか、食欲はあるかなど、健康観察をしていただき、調子の悪さがみられるようであれば早めの対応をお願いいたします。

運動会の練習が本格的に始まります。睡眠不足や朝食欠食は体調不良の原因となります。日中十分活動ができるよう睡眠時間を確保していただき、朝ごはんをしっかりと食べてから登校できるようご協力をお願いいたします。熱中症対策としてこまめな水分補給を呼び掛けていきますので、大きめの水筒のご準備をお願いいたします。