

ほけなび 7月

平成29年6月30日(金)
天草支援学校 保健室

<7月の保健行事>

- 7/ 4 (火) 体重測定 (小)
- 7/ 5 (水) 体重測定 (中)
- 7/ 18 (火) すこやか元気教室 (対象者)

いよいよ1学期最後の月になりました。
これからもっとあつさがきびしい季節になります。
食事や睡眠をしっかりとり、あつさに負けないように
しましょう。いよいよプールも始まりました。体調を
ととのえ、ルールを守って安全に学習しましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう!



STOP 夏バテ! あつさにまけない食生活

キホンは「3食」+「えいよラバランス」



水分は「3食」+「えいよラバランス」



夏やさいにチャレンジしてみよう



あまいもの、冷たいものはひかえめに



STOP 熱中症



効果的な水分補給に「何を」飲みますか?



☉ 水・お茶

普段の水分補給にオススメです。
冷やしたものは
飲みすぎに注意。



◯ スポーツドリンク

運動などで
大量に汗を
かいたら、
塩分も補給を。



△ 炭酸飲料



満腹感が出やすく、
補給水分量が確保
できないことがあ
ります。

※ 経口補水液

脱水症状の治療で
使われます。医師の
指示があった際に。



△ 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や
「ペットボトル症候群」
につながることも
あるので控えめに。



<夏の水分補給のポイント>
「のどがかわいたと感じる前から」
「ちょっとずつ」「こまめに」

ねっちゅうしょう しょうじょう ようちゅうい
「熱中症」こんな症状があったら要注意！！

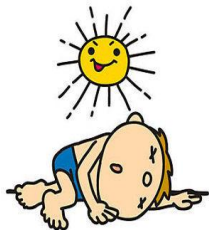


【かるい症状】

めまい たちくらみ
筋肉痛 汗がとまらない

【中くらいの症状】

頭痛 はきけ
体がだるい 力が入らない



【重い症状】

意識がない けいれん
体温が高い 呼びかけても返事がない
まっすぐに歩けない、走れない

ねっちゅうしょう とき しょうじょう
「熱中症」になった時の処置

＜意識があり、反応がある場合＞

- ① ずいじょう場所へ避難する
 - ② 服をゆるめ、体を冷やす
 - ③ 水分・塩分を補給する
- ※水分が自力で飲めない時、症状が改善しないときは、ただちに救急車を呼びましょう。

＜意識がない、反応がおかしい場合＞

- ① 救急車を呼ぶ
- ② ずいじょう場所へ避難する
- ③ 服をゆるめ、体を冷やす
- ④ 病院へ搬送する

プールがはじまりました！

安全で充実した
プール学習にしよう



病気がけがある人は
主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に
しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に
とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに
しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



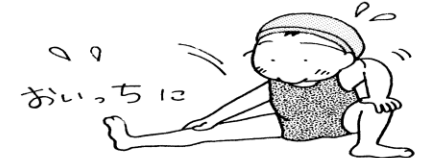
朝食・昼食を
きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を
しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



おうちのかたへ

① プールにおける健康観察について

朝から家庭でも健康観察をしていただき、朝の健康状態でプールができるかどうかを連絡帳でお伝えください。学校でもプール前には朝の健康状態も含めて健康観察を行います。安全にプールを実施するためにご協力をお願いいたします。

② 学校での与薬について

- ・ 学校で定期薬を服用させる場合は与薬依頼書（薬剤情報提供書も添付して）を速やかにご提出ください。今年度は学校 HP にも書類を載せておりますので、印刷してご使用ください。
- ・ 保健室では常時複数の薬をお預かりしております。間違いを防ぐために、薬には氏名と日付を書いてお預けください。薬は 1 週間分までまとめてお預かりできます。ご協力をお願いいたします。

