



保健通信

2019.7.18

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

夏の健康

夏休みは、プール教室や個別指導もありますが、ゆっくり過ごせる時間も多くなります。健康管理をきちんとし、有意義な夏休みにしてください。

○夏ばてに注意！



子どもには、体調を表現することは難しいと思いますが、このような様子が見られたら、夏ばてかもしれません。
“夏ばて”とは、暑さが原因となって身体の機能が低下し、それによって現れる症状をいいます。

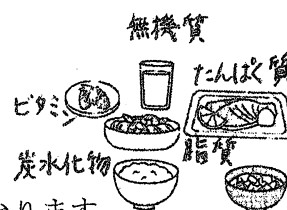
夏ばてを予防するには・・・

〈食事〉三食きちんと食べましょう。特に朝食はしっかり摂りましょう。

甘い物、冷たい物を摂りすぎないようにしましょう。

〈室温〉室温を下げすぎないように、冷房の設定温度を高めましょう。
室内と屋外の温度差が大きいと、体温を調節する自律神経が不調になります。

〈睡眠〉寝苦しい時は、寝室の室温を下げておき、エアコンのタイマーを上手に使いましょう。



○熱中症に注意！

〈熱中症になりやすい条件〉

- 環境
- ・温度や湿度が高い
 - ・急に気温が上がる
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い

- 体の状態
- ・暑さに慣れていない
 - ・体調がよくない
 - (睡眠不足、病気など)
 - ・肥満気味

〈熱中症の症状〉

- ・めまい、たちくらみ
- ・吐き気
- ・頭痛、筋肉痛
- ・意識障害 など

熱中症を予防するには・・・

〈水分補給〉

のどの渇きを感じる前に飲みましょう。ただし、冷たいもの、甘い物の摂りすぎに要注意！

幼児は、体の水分の割合が体重の65～75%(成人は約60%)で、体重あたりの必要な水分量が成人より多いので、こまめに水分を補給しましょう。早めの水分補給が必要です。

〈健康管理〉

栄養、睡眠を十分とりましょう。いくら水分補給に気を付けても体調がよくなければ、熱中症にかかりやすくなります。

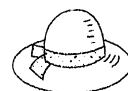


もし夏休み中に病気やけがをした場合は・・・

下の用紙に記入し、9月初めに保健室へ提出してください。

----- 切り取り -----

連絡



幼稚部 _____ 年 _____ 組 _____ 番 氏名 _____

- ・症状、病名、けがの種類 ()
- ・期間 (月 日～ 月 日)
- ・受診の有無 i. 受診した ii. 受診しなかった
- ・学校生活上、注意する必要があることなど ()