

ほけんだより

6月号

藤井寺市立道明寺小学校 保健室 令和3年5月31日(月)

今年は5月に早い梅雨入りになり、6月も引き続き、晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多い時季です。気温の変化に加え、湿度が高い日もあり、体調を崩しやすい時季でもあります。元気に過ごせるように工夫しましょう。



ねっちゅうしょう -熱中症について-

平常時の体温調整反応



暑さで体温が上昇

環境・からだ・行動(活動)の

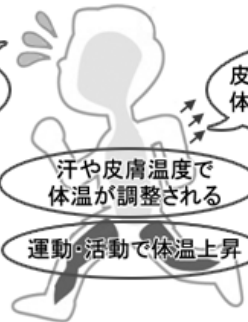
3つが関係しておこります。

汗が蒸発し、体温の熱は外気へ逃げていく

皮膚温度が上昇し、体温の熱は外気へ逃げていく

汗や皮膚温度で体温が調整される

運動・活動で体温上昇



気温が高い

湿度が高い

かんきょう
環境



風が弱い

急に暑くなった

汗がでない

皮膚から逃げる熱が少なくなる

からだ

運動・活動で
体温上昇

こうどう
行動

激しい運動



・・熱中症予防に大切な「汗あせ」の働き・・

汗をかくと、その汗が風や気温などで、皮ふから蒸発するときに、体の表面の熱をうばっていきます。本格的に暑くなる前に、体を動かし、少しずつ体を暑さに慣らしていくことで、汗が出やすくなり、熱中症を予防することができます。

しかし、新型コロナウイルス感染症流行拡大防止のため、外出自粛が続いており、外での活動量（運動量）が減り、「暑さに慣れにくい」状況になっています。「暑さに慣れていく」ためには、室内でも、適度な運動をおこない、冷房の使用についても、体調が良好なら、冷房を常につけずに、ある程度の暑い気温に触れ、汗をかいていきましょう。ただし、汗をかいたときは、水分補給も忘れずにしましょう。

学校での熱中症対策

①水分をこまめにとろう

学校ではこまめに水分をとるように声かけしています。
朝、家を出る前にまず十分に水分補給しましょう。
寝ている間に、思った以上に汗をかいています。
登校したら、授業の前に、水分をとりましょう。



②衣服を工夫しよう

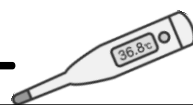
今は、いろいろと暑さ対策がされている衣服が揃っています。
通気性のよい服や、下着には汗をよく吸って乾きやすい物を選びましょう。



③少しでも体調が悪い場合は、早めに先生に言いましょう

*熱中症に関しては、環境省のホームページや小学保健ニュースを参考にしています。

-健康観察カードについて-



よろしく
お願いします。

本日配布しましたカードは、6月分と、裏面の7月分には2学期開始前の8月分も記録するようになっていきます。引き続き、毎朝の検温と登校前の健康観察をお願いします。

