

ほけんだより 7月号

令和4年7月4日
上大野小学校 保健室

じどう 児童のみなさんへ

いつもより早く梅雨が明けました。毎日、厳しい暑さが続いています。まだ体が暑さに慣れていなくて、体調をくずしやすい時期です。

7月7日は七夕です。七夕の歌に出てくる五色の短冊は、赤、青、白、黄、紫で、それぞれの色に意味が込められています。みなさんはどんな願い事をしますか。暑い夏を乗り切るため、七夕にちなんだ食材で涼をとりながら、元気をチャージしましょう！



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

なつ げんき す 夏を元気に過ごそう



あつ なつ けんこう 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしょう 熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

いちょう きのうていか 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびょう 冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

あせ しょねつじゅんか いい汗をかいて『暑熱順化』

「暑熱順化」という言葉があります。暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。体温調節のため、人は汗をかきます。体温が上がったときに汗をかき、血流がよくなって体から熱を逃がします。その仕組みがうまくできるようになることを「暑熱順化」といいます。スッキリいい汗が出るようになると、「暑熱順化」となり効果的です。

7月はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高まります。注意して生活しましょう。

スッキリ “いい汗”



- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

グッタリ “悪い汗”



- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

あなたの汗はどっち？

保護者の皆様へ

救命救急講習会を行いました！



上大野小学校では、毎年教職員を対象に救急救命講習会を実施しています。水戸地区救急普及協会より講師の方を招いて、心肺蘇生法とAEDの使い方、プール学習についての研修を行いました。救急救命講習会は年1回の講習が推奨されています。緊急時に対応できるように、研鑽を重ねていきたいと思えます。

～水戸地区救急普及協会よりお知らせ～

☆ AED の場所について

水戸市内全てのコンビニエンスストアにAEDが設置されました！

緊急時は最寄りのコンビニエンスストアに駆け込み、従業員からAEDを受け取ってください。

上大野小学校 体育館入口に誰でも使えるAEDが設置されています！

夜間や休日でも使用できるように、体育館の外の入口付近に設置されています。緊急時にいつでも使用可能です。

☆ 119番映像通報システム(Live119)の運用が始まりました！

このシステムは、119番通報したときに、通報者のスマートフォンから傷病者の様子を映像で消防指令センターに送信することができます。また、通報者に対して応急処置の映像を送信することで、映像を見ながら応急処置の指導を受けることができ効果が高まります。通報の際に指令員より映像送信の依頼がありましたら、どうぞご協力をお願いいたします。

熱中症対策へのご協力ありがとうございます。

熱中症指数を基準に安全対策を行いながら、子どもたちの活動を行っています。ご家庭でも水分補給とバランスのとれた食事、十分な睡眠など、体調管理をお願いいたします。保健室には経口補水液を緊急時に備えて常備しています。

