

すこやか

令和2年7月20日
西栗栖小学校 保健室

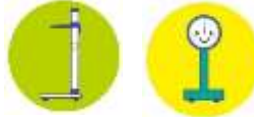


今年の夏は、熱中症予防とともに、新型コロナウイルス感染症対策もしていかなければなりません。これから迎える夏本番、熱中症予防のため、クーラーを上手に使用することも必要です。

しかし、注意しなければならないことがあります。一般的にクーラーには換気機能は備わっていません。閉め切った部屋では、新型コロナウイルス感染症蔓延の危険があります。クーラー使用のときも、必ず1時間に一度は換気をしましょう。

また、クーラー使用中でも、対角線上に少し窓を開けておくのも効果的です。

兵庫県・全国小学生 **身長・体重の平均**



個人への通知は、1学期の定期健康診断終了後に、成長の記録でお知らせします。

年齢	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	兵庫県	全国	兵庫県	全国	兵庫県	全国	兵庫県	全国
1年	122.6	122.6	23.8	24.2	121.2	121.4	23.3	23.5
2年	128.0	128.1	26.8	27.3	127.5	127.3	26.5	26.5
3年	133.5	133.5	30.2	30.7	133.1	133.4	29.2	30.0
4年	138.7	139.0	33.4	34.4	140.4	140.2	33.9	34.2
5年	145.0	145.2	38.2	38.7	146.2	146.6	38.1	39.0
6年	151.9	152.8	42.5	44.2	151.6	151.9	43.1	43.8

キティちゃんの身長はリンゴ5個分、体重はリンゴ3個分らしいよ。



熱中症予防のポイント



暑くて、息苦しい時は、マスクを外してもいいよ。



外では帽子と薄着

外にでるときは、つばつきの帽子と、できるだけ薄着をしましょう。

健康観察を行う

体力やその日の体調・疲れ具合などを自分でもわかるようにしましょう。

そして家の人にも言いましょう。

無理をしない

調子が悪いときは休む習慣をつけ、無理をしないようにしましょう。

こまめに水分補給

のどが渴いていなくても、水分補給は忘れずに。汗をたくさんかくときは、塩分も補給しよう。



熱中症の症状

軽
めまい
たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中
頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



重
意識がない
けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けない
呼びかけに対して返事がおかしい

熱中症発生時の応急処置

意識がないときは、救急車119番を!

涼しい場所へ避難させる

風通しのよい日陰



衣服を脱がせて、体を冷やす



ぬれタオルを当ててあおぐ



氷などで首筋、脇の下、足の付け根を冷やすのも効果的

水分と塩分を補給する



0.1%~0.2%の食塩水



500mlに0.5~1gの食塩(小さじ1/5~1/10杯)

