

ほけんだより 7月

2020年7月3日
北京日本人学校 保健室



あっという間に7月になりました。先月からセミの鳴き声も聞こえるようになり、夏がやってきたなと感じますね。再び家でオンライン授業がはじまりましたが、生活リズムはくずれていませんか？以前より家で過ごす時間が長くなっている人がほとんどだと思っています。この時期はとくに、外に出るときはこまめに水分をとるなど熱中症にも注意していきましょう！少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



熱中症に注意！！

これからますます暑くなりますが、夏場でもマスク着用の日々は続きそうです。そんな中、最近では「マスク熱中症」という言葉もよく聞かれるようになり、マスク着用によって熱中症リスクが高まるのが心配されています。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗りこえていきましょう。

熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

気分が悪い、ボーっとする
めまい、立ちくらみがある
手足がしびれる
筋肉のこむら返りがある（痛い）

重症度Ⅱ度

頭ががががする（頭痛）
吐き気がする・吐く
体がだるい
意識がなんとなくおかしい

重症度Ⅲ度

意識がない
呼びかけに対し返事がおかしい
体がひきつる（けいれん）
まっすぐ歩けない・走れない
体が熱い

熱失神

熱けいれん

熱疲労

熱射病

すぐに風通しの良い日陰に移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。



手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

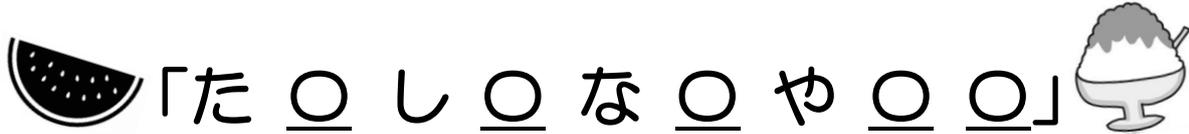
熱中症の症状の中でもっとも重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。



気温が低いときでも、マスクをつけることによって熱中症になるリスクが高くなります。さらに外出自粛によって体力が落ちていたり、体が暑さに慣れていなかったりするため、いつも以上に注意しましょう！

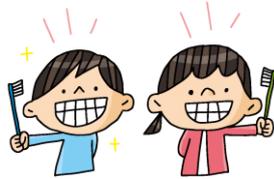
けんき せいかつ
元気な生活のキーワード

みなさん、今月の終わりに夏休みが始まります！今年の夏休みは今までとはちがいで、どこかへ旅行したり大勢で集まって遊びに行ったりすることは難しいかもしれませんが、約1か月ある長い休み、みなさんに新しい発見や挑戦がたくさんあるといいなあと思います。



「た し な や 」

たべたらハミガキ。休み中も続けよう！



〇にあてはまる文字を
かんがえてみてね！

のみ物は水やお茶をメインに。



しらない人にはついて行かない。



いつもと同じ時間に寝る・起きる。



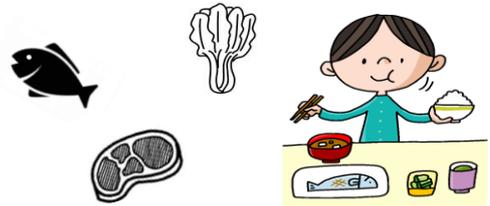
なんどでも…熱中症のおさらいを。



つめたいもののとりすぎに注意！



やさしい、肉、魚、食事はバランスよく。



すずしい時間に体を動かそう。



みずべには子どもだけで行かないように。

