

げんき 元気いっぱい



2023年7月

蒸し暑い日が続きますが、教室やプールからはみなさんの元気いっぱいの声が聞こえてきます。暑さ指数が高い日は、昼休みに校庭で遊ばず、がっかりした声や表情に、申し訳ない気持ちになります。これからも暑さに負けず過ごしましょう。



その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給をしよう
夏はたくさんあせをかくので、こまめに水分補給をしないとイケません。
ポイントはのどがかわく前に飲むこと!
外出する時は水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

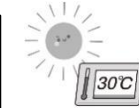
ぐっすり眠って、あせをかきやすい体になろう
あせには体温を下げる役目があります。睡眠不足だと、あせをかく働きが低下します。**毎日、十分な睡眠**をとみましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロしていると体が暑さに慣れず、急に運動をした時に危険です。**涼しい時間帯に、軽い運動をして暑さに慣れるように**しましょう。

ねっしょう じゅうしょうと たいおう 熱中症の重症度と対応



まもるんジャー

軽症 ※意識ははっきりしている



めまい・立ちくらみ 足がつる

中等度



頭痛 気持ち悪い・吐く

重症



意識がもうろう 歩けない

涼しい場所で体を冷やし、水分・塩分をとって様子を見る

自分で水分を飲めない時は病院へ行く、または119番

すぐに119番に連絡!

いえなか 家の中でも水分補給をしよう

家の中にいても、あせをかく状況があります。脱水にならないように意識して水分をとりましょう。



《おすすめの水分》

- ◇ 甘くないもの たとえば・・・水、お茶
- ◇ 冷たすぎないもの
- ◇ カフェインが入っていないもの たとえば・・・麦茶、ルイボスティ

※炭酸飲料には想像以上の砂糖が入っているので注意が必要です

●【おうちの方へ】～花粉症調査にご協力をお願いします～

下記のように福井大学より花粉症に関する調査依頼がありました。調査用紙を持ち帰りますので、ご協力をお願いいたします。7月20日(木)までに学校へご提出ください。

スギ花粉症の増加が小学生から急増しています。花粉症は、いったん発症すると治らないものですが、20歳までの発症を防げば、それ以降は発症しにくくなります。2021年の調査では、コロナ禍でのマスク着用により新たに発症する人は例年の半以下になっていました。このことを証明するための調査を、福井県内全小学生の保護者の方にお願ひします。この調査によって、全国初のスギ花粉症予防法を福井モデルとして確立することが期待されます。より多くのご協力をいただきますようお願いいたします。

小学生スギ花粉症予防調査事務局（福井大学耳鼻咽喉科）