

# すこやか保健だより No.2


令和6年4月26日  
上平北小学校 保健室

5月5日は立夏、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。

今年の5月は、気温が高い日が増えるという予報が出ています。しかしまだ体は暑さに慣れていないため、急にはげしい運動をすると、熱中症が心配です。暑い日の運動は、こまめな水分補給と、疲れてきたら無理をせずに休憩をとりましょう。

## 暑熱順化


は今のうち！



**暑熱順化**とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

## 早起きでこんなにいいこと

暑さに負けない**丈夫な体をつくる**ことも大事な熱中症対策です。

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠



の3つを意識して生活しましょう。

**1** 朝ごはんをしっかりと食べられる

**2** トイレに行く時間ができる

**4** 毎日早起きがんばろう！

**3** あわてずに出発できる

## ☆学校での応急手当について☆

すり傷の手当は、水道水で洗うのが一番です！

最近では傷を乾燥させずに、密閉状態にして治す手当が増えてきました（湿潤療法または閉鎖療法と呼ばれています）。この方法は、傷が早くきれいに治るといわれています。そしてその際、消毒薬は使用しない方がよいとされています。

そのため、**本校でも原則、消毒薬は使用していません**。すり傷の手当などは、水道水でできるだけきれいに汚れを落とした後にばんそうこうなどを貼ってから下校させます。

お子様の帰宅後、御家庭で従来通りの消毒と乾燥で処置するか、湿潤療法で処置するかを御判断ください。御心配な場合は病院での受診をお勧めします。