

今年の夏は、プール熱やりんご病の報告が多く聞かれた夏でした。秋の気配も少しずつ感じます。秋は運動会や遠足など行事もたくさんあります。夏の疲れをしっかりとり、元気に過ごせるようにしましょう。

まだまだ注意が必要です！

今年の夏は異常なほどに暑い日が続きました。9月に入り朝晩は過ごしやすい日も増えてきましたね。でも、日中の暑さはまだまだ続きます。熱中症の危険性を頭にいれ、水分や氷を用意して、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症は、熱で体温が上昇して、さまざまな状態になるものの総称です。

日射病

炎天下で帽子をかぶらなかつたりすると、頭が日光で熱くなって頭痛やめまいを起し、一時的に意識がなくなったりする。水分補給や、涼しいところに寝かせて頭を冷やす。予防として、外では帽子をかぶり、こまめに水を飲む。



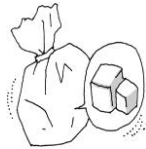
熱性けいれん

あまりに多くの汗をかいて塩分が体外に出てしまうために、筋肉がけいれんを起こす。意識があればスポーツ飲料をたくさん飲ませる。意識がボーッとして、あまり飲めないようなら、一刻も早く救急車を呼んで病院で点滴をしてもらう。



熱疲労

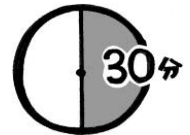
熱性けいれんと同様、汗をかきすぎて脱水になった状態だが、もっと重症で意識がない。体温が38度を超す。からだを冷やし、救急車を待つ。頭、首、わきの下、足の付け根に氷のうを当てると早く冷える。



熱射病

高温、多湿な環境において、汗による熱放散ができないという状態になり、体温が40度を超えてしまう。脳が障害を受け体温調節機能が破たんしてしまうため、どんどん体温が上昇する。

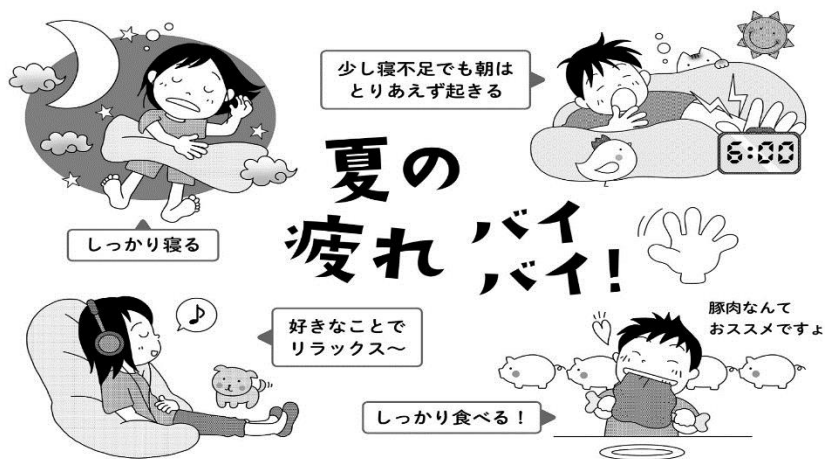
高温で脳もからだの臓器も障害を受けるので早急な対応が必要。救急車が来るまでの間からだを冷やし、救急車が来たらすぐに点滴と酸素吸入をする。倒れて30分が命の分かれ目と言われるので、軽くみない。はじめ意識があってもだんだん意識がなくなってくるので、重症を想定して対処する。



1. 睡眠や食事はしっかりととり、体調を整えましょう！
2. 汗の吸い取りがよく、空気の通りもよい服を着ましょう！
3. 帽子をかぶりましょう！
4. 水分をこまめにとりましょう！
5. 頭痛やめまい、吐き気などがしたら、ムリはせずすぐに涼しいところへ。



夏は、冷たいものが食べたくなくなったり、楽しいことが多く夜更かししたりと生活リズムが乱れがちになったお友だちもいたと思います。残暑の今、そろそろ夏の疲れが出てきます。運動会の練習も始まります。疲れが残ったままでは、体調も崩しやすくなります。早めに生活リズムを整え疲れにもバイバイしましょう！



運動会の練習が本格的に始まる前に！

けがを防ごう＆元気に運動しよう

運動は、からだにいいことがいっぱい！

けがを防ぐためには



筋肉がつく



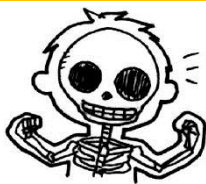
心が安定する



準備運動をしっかりする



手足の爪は短く切っておく



骨が強くなる



暑さ、寒さに強くなる



ぐっすり眠り、その日のうちに疲れをとっておく



朝ごはんをしっかり食べておく



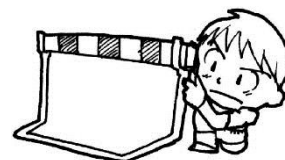
血のめぐりがよくなる



体脂肪がつきにくくなる



まわりの安全に気をつける



運動器具の点検をする