

ほけだより 7月

2021.7.

No.5

小野特保健室

兵庫県まん延防止等重点措置区域になりました

プールから毎日元気な声が聞こえてきます。
* 梅雨が明けたらよいよは夏本番を迎えます。
コロナワクチン接種がスタートして感染情報の数も減ってきました。これまで頑張ってきた予防対策を続けていきましょう。おのとの夏、暑さに負けず充実した楽しい夏になりますように。



熱中症注意報

梅雨明け前のこの時期、体が暑さに慣れていないので熱中症をおこしやすいです。



マスクをつけているとマスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気がつきにくいことがあります。



白い服と黒い服
熱を吸収しやすい黒より白い服の方が涼しくさせます。紫外線をブロックするのは黒、日傘は黒がGood。

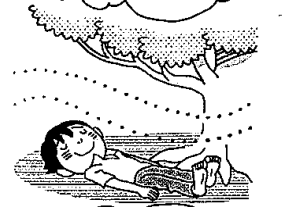
ぬれタオル 汗を拭いた後、皮膚に水分が残っていると涼しいです。



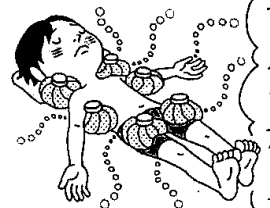
ぼうしをかぶります



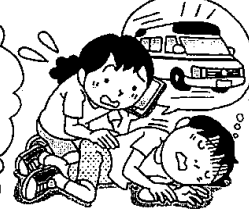
涼い所で時々休めをしましょう



一度に多量よりもこまめに少量ずつ飲みます



首、わきの下、足の付け根を冷やしましょう。意識がはきりない時は119番通報します。



熱中症の症状
立ちくらみ
頭痛
吐き気
こむら返り
高体温

水泳指導、7月19日(月)までです

毎日の体温測定、健康観察をありがとうございます。手足のめ切り、十分な睡眠、朝ごはんをお源願します。

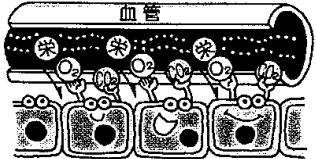
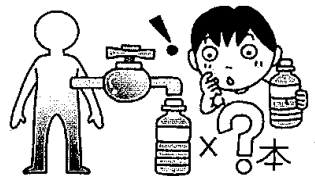


体の水、体に水が必要なわけは？

熱中症を防ぐために大切だと言われる水分補給。夏だけでなく今は冬でもこまめな水分補給がすすめられています。水が大切なわけ、また体の中での役割を考えます。

Q 体重48kgの女性の体内にはペットボトル約何本の水。

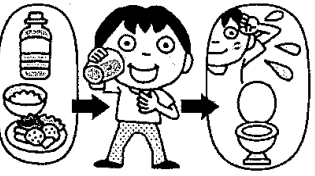
大人の男性は体重の約60%、女性は約55%が水です。48kgの女性なら26.4L。2Lのペットボトルにすると13本になります。この体内の2/3は細胞の中に、残り1/3は血液や細胞と細胞の間にあります。



Q 血液は□と□を運ぶため体のすみずみまで流れています。水をたっぷり含んだ細胞が生き続けるためには酸素と栄養を必要とします。この栄養と酸素は血液の中に溶けて運ばれていきます。運ばれる途中で血管からしみ出し、細胞の中の水へと取り込まれます。

Q 水が体の外へ出る時は□、□、□などに变身します。

細胞が活動するといらない物も生まれます。このいらない物を集めるのも血液の役割です。口から飲み物や食べ物で取り込まれた水は、いろいろな形で体外に出しています。一番たくさんのはおしこ。そして次はうんち。うんちの約80%は水です。次が汗となります。



Q じっとしている時でも□Lの水を飲みましょう。

汗は体温が上がりすぎるのを防ぐ役割があります。毎日外に出ているのは2.5L。食事から取り入れるのは約1L。体の中で作られる水は0.3L。飲み水として必要な分は1.2Lとなります。

大切な水、意識して水分補給を心がけてください。

給食後の歯みがき始めます!!

飛沫等の感染に配慮して、個に応じた歯みがきを再開します。おうちでもお話していただき、歯ブラシの準備をいっしょにしていきたいと思いますようお願いいたします。

保健室からのお知らせ

- 療育手帳のコピーをありがとうございました。
- 病院受診され、生活で配慮するごことがありましたらお知らせください。