

ほけんだより



平成22年9月2日 広島市立広島特別支援学校

いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いています。夏の疲れも残っていると思いますが、少しずつ学校生活のリズムを取り戻して、元気に2学期を過ごしてくださいね。

1 熱中症に気をつけよう

この季節に注意しなければならないのが熱中症です。熱中症には、熱けいれん、熱疲労、熱射病があります。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こります。

救急処置⇒生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給し、涼しいところで安静にする。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、めまい、吐き気、頭痛、嘔吐、頭痛などが起こります。

救急処置⇒水分やスポーツドリンクを補給し、涼しいところで安静にする。

熱射病(重症)

体温調節ができなくなり、高体温で意識障害・運動障害を起こし、命の危険性が高くなります。

救急処置⇒水や濡れタオルで全身を冷やし、迅速に体温を下げる。身体を冷やしながら救急車を要請する。



2 元気に運動しよう&けがを防ごう

今月から運動会や体育祭の練習が始まります。そこで、運動の効果やけがを防ぐための注意点を紹介したいと思います。

| 運動は、体にいいことがいっぱい！ | | けがを防ぐためには？ | |
|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| 筋肉がつく。 | 心が落ち着く。 | 準備運動をしっ かりする。 | 手足の爪は短く 切る。 |
| 骨が強くなる。 | 暑さや寒さに強 くなる。 | 夜は早めに寝 て、疲れをとる。 | 朝ごはんを食べ る。 |
| 血のめぐりがよ くなる。 | 太りにくくな る。 | まわりの安全に 気をつける。 | 使う道具の点検 をする。 |