

# おぼけんだより 7月

久木小学校 保健室 2024/07/01

暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れないということはありますか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます…。早起き、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。引き続きですが、熱はないけれど体調が悪い・・・と保健室に来室する児童が多い状況が続いています。朝から調子が悪いときは、無理をすると「長引いて」しまうこともあるので、おうちでゆっくり休みましょう。 **引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。**



**ゴーストバスターズ!**

夏の学校に ←たら妖怪たちが現れて学校のみんなが ←たらになっちゃった! それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかを選んだ攻撃の数字を  に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

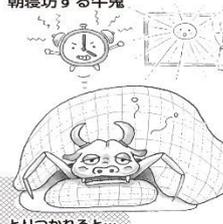
**夜ふか死神**  
夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり授業中に寝てしまう  **A**

**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって学校に遅刻する  **B**

**朝ごはんぬキジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって力が出ない  **C**

**手を洗わな一本だたら**  
絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって病気になるしやすくなる  **D**

**お手伝いしな一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなりおうちの人に怒られる  **E**

**病気放ちょうちんおばけ**  
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなりケガや病気が悪化する  **F**

**ごろごろくろ首**  
一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい体力が落ちる  **G**

**ずっとゲーむじな**  
一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなくなって目が悪くなる  **H**

1-H 9-D 8-J 6-B 4-O 9-C 4-B 2-V (272)

## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

### 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

# 水筒を持ち歩く時の転倒事故に注意!

2024/7/1 逗子市立久木小学校

参考 HP : [https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_001/mail/20230825/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20230825/)

※2: (公社)日本小児科学会 Injury Alert(傷害速報)「No.059 水筒による腓外傷」(PDF)

残暑が厳しく、まだまだ水分補給が欠かせない時期が続いています。出掛ける際、子どもが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。

消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩く子どもの転倒事故についての情報が、医療機関(※1)から寄せられています。

- 「水筒(1リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓のため集中治療室に入院し、保存加療で10日後に退院した。」(9歳)(※1)
- 「通学中に友人と追いかけてっこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。」(10歳)(※1)
- 「登校中、走っていたところ硬い土の場所でつまずいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓50%程度及び脾臓を摘出した。」(7歳)(※2)

子どもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、子どもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています(※2)。

よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。

このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。

子どもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう



熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃から子どもに教えておくことが大切です。

※1: 消費者庁は(独)国民生活センターと共同で、平成22年12月より、医療機関(令和5年8月現在で32機関が参画)から事故情報の提供を受けています(医療機関ネットワーク事業)。