

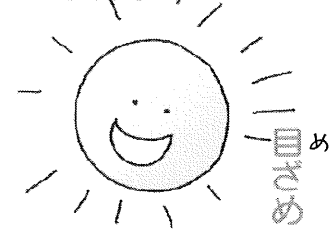
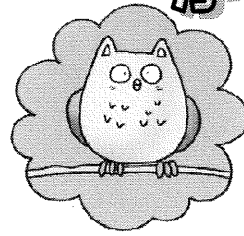
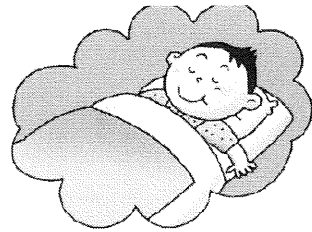
ほけんだよい

川上小学校
平成23年9月2日
NO. 10

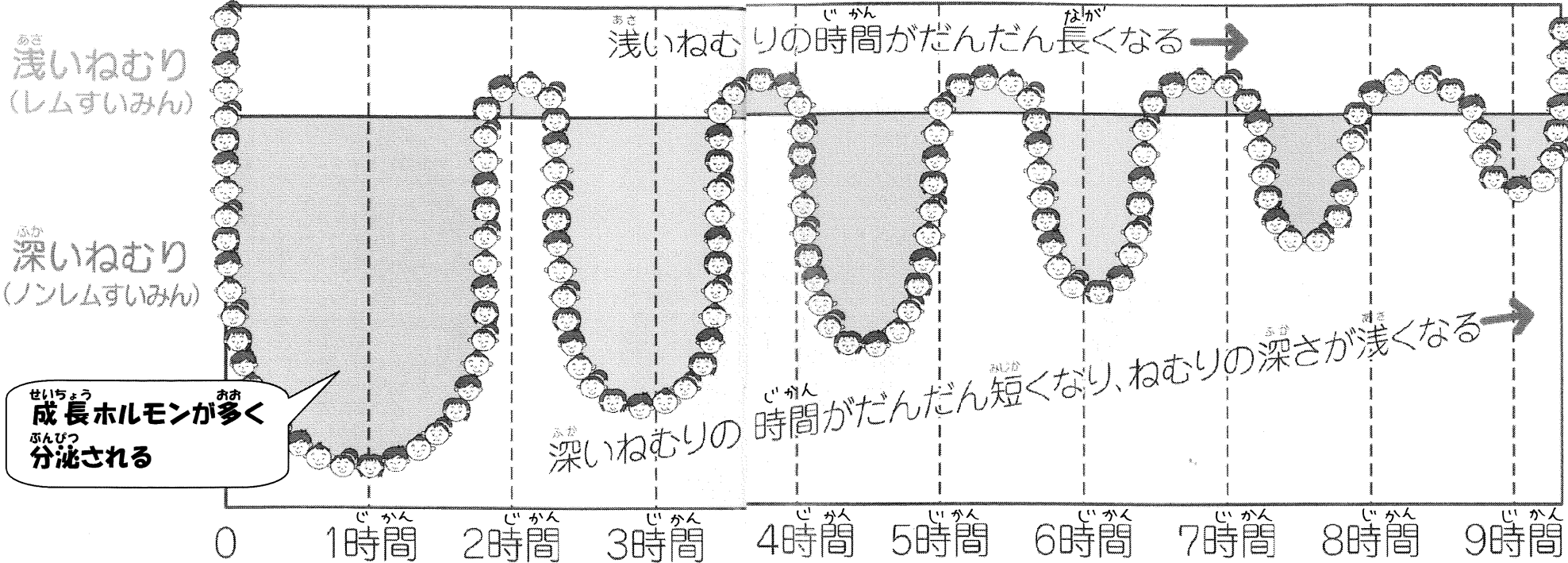
はぐね 早寝でぐっすりすいみん☆

からだと心を成長させよう!

身体測定しんたいそくていの時に「すいみん」に
ついての話はなしをしました。
4~6年生ねんせいに話した内容ないようです。



↑
ねむりの深さ
↓



ひとばん
一晩のあいだに、レムすいみんとノンレムすいみんを4~6回繰り返して目をさまします。

☆脳が成長し、心が育つ「レムすいみん」

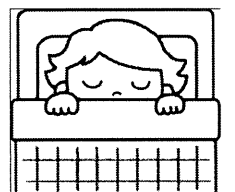
浅いねむりのレムすいみんのあいだは、からだはねむっていますが、脳は活動しています。今日一日、見たり聞いたりして、覚えたことや感じたことなどを整理しています。

☆からだ成長する「ノンレムすいみん」

深いねむりのノンレムすいみんのあいだは、脳も休んでいます。心の疲れがとれるときです。※脳は活動を全部やめているわけではありません。そして、成長ホルモンがたくさん出る時間です。特に夜の9時から12時のあいだは、ほかの時間の2倍も出るといわれています。

すいみんのはたらき

- ①からだのつかれをとる
- ②脳を休ませる
- ③病気に負けないからだをつくる
- ④からだを成長させる



ほけんだよい

川上小学校
平成23年7月1日
NO. 7

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

さくねん なつ にほんじゅう ねっちゅうしょう ひと
 今年の夏も日本中で熱中症になる人がたくさんいますが、今年も要注意
 ねっちゅうしょう し よぼう
 です。熱中症のことを知って、予防しましょう。

かんきょうしょうねっちゅうしょうじょうほう
 環境省熱中症情報サイト

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html

ねっちゅうしょう 熱中症とは…

なつ あつ げんいん おお びょうき そうしやう
 夏の暑さが原因で起こる病気の総称です。めまいやけいれん、吐き気などの
 しょうじやう お いしき しょうがい で しぼう あつ ひ そと
 症状が起こります。意識に障害が出て、死亡することもあります。暑い日に外
 うんどう とき まで し き しつない はっしやう きけん
 で運動する時だけでなく、窓を閉め切った室内でも発症する危険があります。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

日常生活

おくがい ぼうし うすぎ
 屋外では帽子と薄着
 おくがい さざやうじ
 屋外での作業時は、つば
 ぼうし
 つきの帽子とできるだけ
 うすぎ
 薄着をさせましょう。

こまめに水分補給
 のどが渇いていなくても
 水分補給は忘れずに。汗
 をたくさんかくときは、
 塩分も補給させましょう。

スポーツ時

きゆうけい ぶん かい
 休憩は30分に1回
 れんしやう きぎやう
 練習・競技中は30分に1回
 きゆうけい すいぶん えんぶん
 は休憩をとり、水分と塩分
 を補給させましょう。

**ランニング&ダッシュ
 に要注意**

ランニングやダッシュの繰り返
 返し時に熱中症が多く発生。

エアコン使用のポイント

- ① 設定温度**
 設定温度は28℃を超えないように心がけましょう。エアコンの設定温度が
 低く(24℃を下回る)、外気温と室温の差が大きいと外へ出かける時に体の
 負担になります。
- ② 気流**
 エアコンの気流は、冷気が長い時間直接人に当たらないように気流の出口を
 向ける工夫をしましょう。また、冷気が部屋の下の方にたまってしまわないよう
 に扇風機を組み合わせて対応しましょう。

ねっちゅうしょうはっせいじ おうきやうしよち 熱中症発生時の応急処置

※こんな症状のときは熱中症を疑ってください

| | | |
|--|---|--|
| <p>軽</p> <p>めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない</p> | <p>中</p> <p>頭痛 吐き気 体がだるい</p> | <p>重</p> <p>意識がない けいれん 体温が高い まっすぐ歩けない 呼びかけに対して、 返事がおかしい</p> |
|--|---|--|

