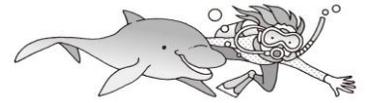




じめじめとした梅雨の季節もそろそろ終わり、いよいよ夏本番を迎えます。エアコンがきいた部屋で過ごすことが多くなりがちですが、運動不足にならないように外で元気に遊ぶことも大切です。外出するときは帽子をかぶったり、通気性のよい衣服を着るなど、暑さと紫外線の対策を心がけましょう。



滝野小学校 保健室
R1. 7. 10

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！！

ねっちゅうしょう は、ひざしが強い場所や、きおんが高い場所に長くいた時に、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節のしくみがうまく働かなくなってしまうことによって起こります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

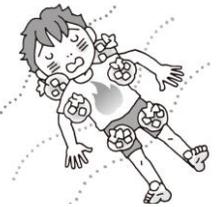
ねっちゅうしょう つぎ しょうじょう 熱中症には次のような症状があります。

- ◆熱 けいれん・・・ふくらはぎや腹筋など、筋肉にこむら返りが起る。
- ◆熱 失 神・・・立ちくらみがする。
- ◆熱 疲 労・・・強く喉がかわく、身体に力が入らない、吐き気がする、不安感がある、目がまわる、頭痛がする、気を失う。
- ◆熱 射 病・・・呼びかけに反応しない、手がふるえる、まっすぐに歩けない、手足が動かない。

ねっちゅうしょう おうきゅうてあて 熱中症の応急手当

- ① 涼しい場所に連れて行きます。
- ② 服を脱がせて、熱の発散をたすけます。また、氷などを首や脇の下、太もものつけねにあてて、皮膚の下の血管を冷やします。からだに霧吹きなどで水をかけて、うちわであおぐなどしてもよいでしょう。
- ③ 意識がはっきりしている場合は、水分を与えます。冷たい飲み物が胃の表面で熱をうばってくれます。

※危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。



楽して夏休みを過ごす方法

な にか新しいことを始めよう
自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみましよう。

つ かれたときは無理をしない
詰め込みすぎると、暑さと疲れでくたくたになってしまうかも。

や めるのはいつでもできるよ
何も続かないという人はこれを合言葉に。

す きなものを増やそう
いろいろなものに触れてお気に入りを見つけ、世界を広げましよう。

み んなに会いに行こう
せっかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましよう。

けんこうしんだんけっか し 健康診断結果のお知らせ

1学期に行った定期健康診断の結果を「健康の記録」でお知らせします。ご覧になりましたら、表紙に保護者印を押して、学級担任へお返しください。

また、夏休みは時間をかけて病気を治療するチャンスです。再検査や治療のおすめをもらっていて、まだ病院で受診していない人は、夏休みを利用して受診ましよう。

◆6月の感染症

- ・感染性胃腸炎 6人
- ・溶連菌感染症 3人
- ・水ぼうそう 1人
- ・マイコプラズマ感染症 1人

◆6月の保健室利用状況

けが	で利用した人	27人
びょうき	で利用した人	25人
合計		52人