

7月のほけんだより

九度山小学校 保健室

R4. 7. 1

No. 5

～おうちのひととよんでね～



気温や湿度の高くなる季節となりました。
熱中症についての知識を身につけて、早めに対策し、
夏の学校生活を元気に送ってくださいね。

風を音色に変える風鈴。ちりんちりんという音を聞くだけで、涼しい気持ちになりますね。

ねっちゅうしょう 熱中症とは

- 体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が働かなくなることで。
- 症状に、めまい、たちくらみ、頭痛、吐き気、こむらがりなどがあり、重症になるとけいれんや意識障害をひきおこします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！



- ぼうしをかぶる
ぼうしをかぶることは直射日光を防ぎ、頭の温度の上昇を防いでくれています。



- こまめな水分補給
「のどが乾いた」と思う前に水分をとりましょう。マスクをしていると、湿度が高くなり、のどの乾きに気づきにくいことがあります。



- 十分な睡眠
眠っている間に身体を回復させてくれています。

しっかり朝ごはんを食べることも、熱中症予防にはとても大切です。



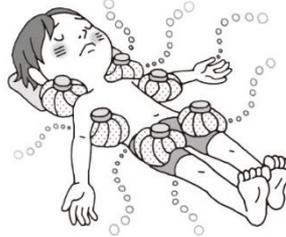
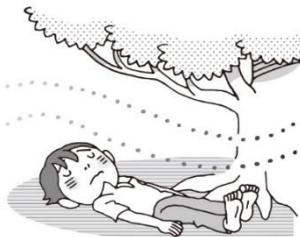
- バランスのよい食事
バランスのよい食事をとることで疲れにくい身体を作ることができます。



- 陰で休憩する
身体を休めることで、急激に体温があがることを防いでくれます。

ねっちゅうしょう

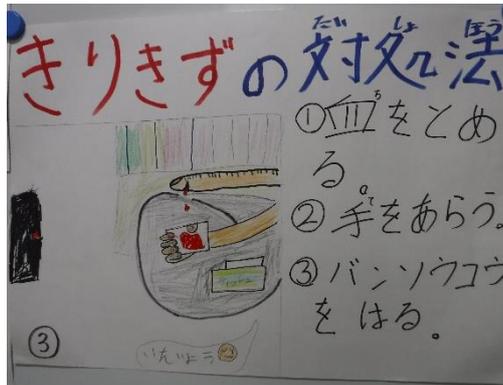
熱中症になってしまったら!?



- 水分や経口補水液をのませます
- 涼しい場所に横にさせ、服をゆるめます
- 首やわき、足の付け根に氷やアインスノンを置き冷やします
- 意識障害がおきている場合、直ぐに119番通報をして救急車をよびます



- すりきず
- つきゆび
- きりきず
- 鼻血
- やけど



このポスターは保健室前の掲示板上に貼っているのみにきてね。



保健体育委員さんがけがの対応についてのポスターを書いてくれています。このポスターをみながら、保健室に来室した児童と一緒にどの処置が良いか考えています。

