

ほけんだよ！7月

令和2年7月1日
吉川市立美南小学校
保健室



6月から学校が再開しました。しばらくは分散登校が続きましたが、もう新しい友達はできましたか？あつという間に夏休みになってしまいます。最初は緊張してしまうかもしれないけれど、勇気を出して声をかけ、みんなと仲よくなりましょう。

ほけんもくひょう 保健目標 ねつちゆうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

熱中症に気をつけよう！



これから、どんどん暑くなります。そこで注意したいのが熱中症。



ところで、熱中症ってなんだろう？

説明しよう！熱中症とは、気温や湿度の高い日に、具合が悪くなることじゃ！

具合が悪くなると言っても、軽いものから重いものまで色々あるんじゃよ。

特に、夜遅くまで起きている・朝ご飯を食べない・体調が悪いのに無理して頑張るすぎるというような子は、熱中症になりやすいぞ。

軽症
(熱失神・日射病)

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない




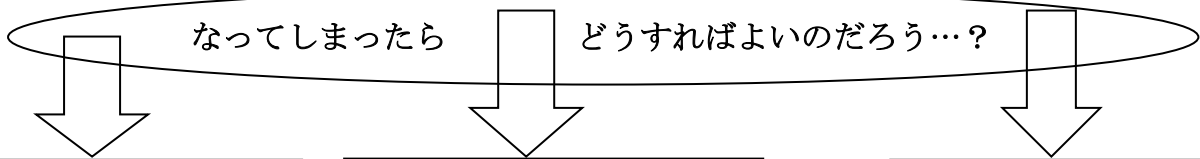
中等症 (熱疲労)

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 力が入らない




重症 (熱射病)

- 意識がない
- けいれん
- 体温上昇 (40℃前後)
- 返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

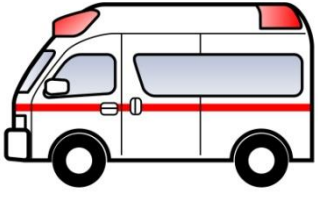



- 涼しいところで安静に
- 衣服をゆるめる
- 水分を飲ませる (スポーツドリンクなど)
- 上を向いて寝て、少し足を高くする

- 体の表面に濡れたタオルをあて、風を送る
- 首の横や後、脇の下、足の付け根を氷で冷やす
- 体を休める



意識が回復しない場合には、すぐに救急車を呼ぶ



水筒を持って (のどが乾く前に飲みます)



ぼうしをかぶって

げんき 元気に あそびましょう



なつやす

せいかつ

夏休みの生活



● 1日3食

きちんと食べる



寝坊して、朝食が食べられないなんてことがないように！

○ 早寝・早起きをする



学校のある日の生活リズムをくずさないことが大切！

● 適度な運動をする



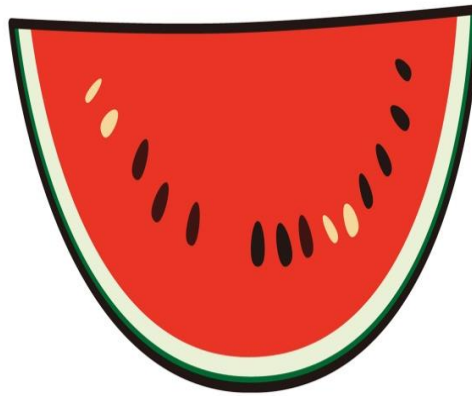
汗をかいたら水分もしっかり補給！！

○ 冷房の効いた部屋

ばかりにいない



体温を調節する働きが低下する原因になります。



● はみがきを

忘れずに！



食べたらず、ていねいにみがきます。

● つめたいものを取りすぎない



暑いからと言って冷たいものばかり食べたり飲んだりすると、おなかをこわしてしまいます。

● 永久歯が抜けてしまったら？！

1つ、応急処置のやり方を覚えておこう！！
歯を牛乳につけ、急いで歯医者さんに行きます。
歯がくっつく可能性があります。
※歯の根っこは触らないようにします。

○ 感染症対策を続けよう

マスク ひとごみをさける うがい・手洗い
朝晩の体温測定 は、しっかり行いましょう。

【保護者の方へ】

先日ご提出いただいた尿検査ですが、7月14日に2次検査を行います。尿検査結果に異常がない場合は、2次検査容器をお渡ししません。