

ほけんだより

令和4年7月1日

高田小学校 保健室

ひごとにあつさがあつてきました。ふくつう、ずつう、たいちようふりよう、ほけんしつ、く、ひと、ふ、夏休みまであと少し！規則正しい生活を心がけましょう。

●●●●●●熱中症を予防して、元気な夏を！！●●●●●●

たいちよう、わるくなるひと、せいかつ、生活をもてみると、すいみんぶそく、睡眠不足だったり、あさ、はん、た、朝ご飯を食べていなかったり、むり、無理をしすぎていたり・・・。ねっちゆうしやう、じゆうしやう、し、いた、熱中症は重傷になると死に至ることもあります。あまくみ、なつ、げんき、夏を元気に過ごすために、ねっちゆうしやう、よぼう、熱中症を予防しましょう。

よぼう 予防のポイント

①暑さに慣れる



②バランスのいい食事をとる



③十分な睡眠



④水分をこまめにとる



⑤無理をしない



★★★★★ こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう ☆★★★★★

けいど 軽度

めまい
たちくらみ
きんにくつう
筋肉痛



ちゆうど 中度

ずつう
頭痛
はき
吐き気
だるい



じゆうど 重度

いしき
意識がない、けいれん
ある
歩けない、返答がおかしい



「熱中症になった時の対応」

①意識がある、正常な反応がある場合

すず、ばしよ、いどう、からだ、ひ、涼しい場所へ移動させ、体を冷やしましょう。

すいぶん、えんぶん、ほきゆう、水分・塩分を補給しましょう。

②こんな時は、ためらわず、救急車を呼びましょう。

- ・自分で水分が取れない
- ・脱力感や倦怠感（体のだるさ）が強く、動けない
- ・全身性のけいれん



おきゆうてあて 応急手当

- ★血管が太いところを冷やそう
- ・首
- ・脇の下
- ・足の付け根

ひと 人づきあいは ころをこめて！

ころのない人づきあいは、お芝居と同じ。相手を思いやる気もちを忘れずに。

～ 生きかたルールブック 齋藤孝監修 日本図書センター ～