

ほけんだよい

7月号

大野小学校 保健室

熱中症に気をつけましょう！

6月後半はお天気が悪い日も多かったですが、7月に入ってだんだんと暑くなってきましたね。夏が近づくにつれて、熱中症予防が大切になってきます。実は、毎日の生活の中でも、熱中症を防ぐためのちょっとしたポイントがたくさんあります。すぐにできるものから生活に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

①こまめに水分をとる



のどがかわいたと
感じる前に飲むのがコツです！

②ぼうしをかぶる



③たっぷりすいみんをとる



④朝ごはんをしっかり食べる



朝からおみそ汁をのむと、
水分と塩分が同時に補給
できておすすめです！

⑤外遊びは きゅうけいタイムをつくる



きゅうけいするときは、
日かけで休みましょう！

こんな症状があったら 热中症かもしれません



このような症状が現れたときは、熱中症の可能性があります。無理をせず、すぐに保健室へ行ったり、近くの大人に知らせたりするようにしましょう。

熱中症の応急手当

①日かけやクーラーのきいた部屋など、
すずしい場所へ移動します。

②衣服をゆるめ、首、わきの下、太ももの
つけねを冷やします。

③水分や塩分を
補給します。



保護者の方へ

★お子様に「わたしのからだ」カードを配付しています。これは、健康診断の結果や体格測定の結果を卒業まで記録していくものになります。中身を確認されたら、押印の上、7月17（水）までに学校へご返却をお願い致します。眼科検診と耳鼻科検診は実施しました1・4年生のみ結果を記載しております。また、心電図検査（1・4年）は、結果がまだ学校に届いておりませんので、全員空欄となっております。精密検査対象者にのみ、後日ご連絡させていただきます。★今年度は、歯科のみ検診結果を全員に通知しています。結果を確認されて、受診や家庭での経過観察をお願いします。