



2021.7
あさぎり町立
上小学校
保健室

気温が 30℃を越す日が多くなりました。熱中症が心配になるそんな時期になってきました。
暑さ対策と新型コロナウイルス感染症予防が必要になります。夏休みまであと少し、みんなでがんばりましょう。

熱中症を予防しよう！

6月の終わりから、「あたまがいたい」「きもちわるい」といった症状で保健室に来る児童の数が増えました。症状と予防法をしっかりと身につけましょう。

熱中症 症状別重症度

<p>I度</p>	<p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する</p>	
<p>II度</p>	<p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす</p>	
<p>III度</p>	<p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに 救急車を呼ぶ</p>	

暑さに負けない体を作ろう

<p>毎日 朝ごはん</p>	<p>運動で 汗をかく</p>	<p>冷やしすぎ に注意</p>	<p>しっかり 睡眠</p>

保護者の方へ

先日実施しました「スマイルウィークチェック」へのご協力ありがとうございました。わかりにくいところもありご迷惑をおかけしました。改善を図り、次回のチェックにいかしていこうと思います。