

ほけんつより 7月

R5.7月
鏡山小
保健室

ほけんつより

1学期も残り2週間ほどになりました。梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。最近では保健室に『熱中症かな?』と思うような人が多くいます。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気をつけて、体調が悪い時には無理をせず、早めに休むようにしたいですね。

また、こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう!



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

おうちのかたへ

☆全ての健康診断が終わりました。治療や検査が必要だった人には「健診結果のお知らせ」を渡しています。現在、「治療済み票」がぞくぞくと保健室にもどってきています。ご協力いただき、大変ありがとうございます。



☆最近、登校中の雨にあうことが多く、ずぶ濡れで登校し、着替えがないという子がいます。雨の日は、タオルと着替えを持たせて頂くようお願い致します。