

ほけんだより

7月

令和6年7月18日

阿波連小学校 保健室

7月の保健目標

暑さに負けない体づくりをしよう

4月から始まった1学期もあっという間に終わり、明日からいよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。家族との旅行や親戚との久しぶりの再会など、楽しいイベントが盛りだくさんの人も多いのではないのでしょうか。今年は例年よりも厳しい暑さになっています。県内では熱中症の疑いで救急搬送される人が急増していて、先月中旬からの3週間では434人(7月10日時点)と、去年の同じ時期のおよそ2.3倍となっているそうです。外で遊ぶときには、帽子と水筒を忘れずに!! 水分補給もこまめに行いしっかりと熱中症対策をしましょう。2学期元気な姿で皆さんに会えることを楽しみにしています(^o^)



覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

危険!
熱中症が
起りやすい
条件

- からだ**
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行動**
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環境**
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

! 悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

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、体のだるさ、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。

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

- まだ受診していない
- 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

行ってきまーす!の前に

持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。