

すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年 6月 30日
笠間小学校 保健室

まだ雨の日があり、湿度の高い日が続いていますが、梅雨があけると気温がぐんと上がり、日差しが強い日が増えてきます。まだ早いと思うかもしれませんが、今の時期から、熱中症の予防対策をしておきましょう。こまめに水分補給をしたり、規則正しい生活リズムで過ごすなどして、体調管理をしましょう。また、プール学習も引き続きありますので、登校前の健康観察をしっかりと行い、熱や不調等がないか確認をしてから参加しましょう。

熱中症に注意!
水分補給を

【参考：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～」より一部抜粋】

こんな症状があったら
熱中症(ねっちゅうしょう)かも!?

軽 中 重

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感(氣力がわかない)

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

救急車をよぼう!

【熱中症のしうじょうがあるときは…】

- ✓ **すずしいばしょへ 이동する**
(ひかげ、クーラーのきいたへや など)
 - ✓ **着ているふくをゆるめて 体をひやす**
 - 体に水をかけてうちわやせんぶうきでかぜを当てる
 - くびのつけね・わきの下・あしのつけねをひやす
 - 流水をかけたり、みずを入れたプールへつからせる
 - ✓ **水分・えん分・経口補水液(けいこうほすいえき)をとる**
-

夏に多い子どもの感染症

暑くなるこの時期は、熱中症だけでなく夏の感染症にも注意が必要です。日ごろから手洗いなどの感染症対策を行い、睡眠や栄養をしっかりとって、免疫力を高めておきましょう。



ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

上のような症状が見られたり、長引いたりする場合は、医療機関を受診し、医師の診察等を受けることをおすすめします。

~健康診断結果のお知らせについて~

4月から様々な健康診断が行われ、随時、結果についてお知らせをしています。各種検査・検診等での結果を確認していただき、心配な症状等がありましたら、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

また、受診後は、結果のお知らせ下部にある「**受診結果報告書**」へ記入をして、**切り取らずに、用紙を担任へご提出**下さい。なお、夏休み前には健康手帳にてご家庭へ改めてお知らせいたしますので、そちらも合わせてご確認ください。

【例】歯科健診結果のお知らせ

↑ここに記入をしてください。

熱中症の予防法

日陰を利用

暑いときには無理をしない

日傘・帽子

涼しい服装

室内でも温湿度を測りましょう

体調の悪いときは特に注意しましょう

こまめに休憩

こまめに水分・塩分を補給

~ご協力ありがとうございました~

「元気ウィーク」や「菌の染め出し」の実施にご協力いただきまして、ありがとうございました。

良い生活リズムの定着や歯みがき等は、健康に毎日を過ごすために、とても大事な生活習慣です。今後もご家庭で継続し、健康に気をつけて生活していただければと思います。

